BIBLIOTECA NAZIONALE VITT. EMANUELE
12
14 C
18

Heredità Sailare. A

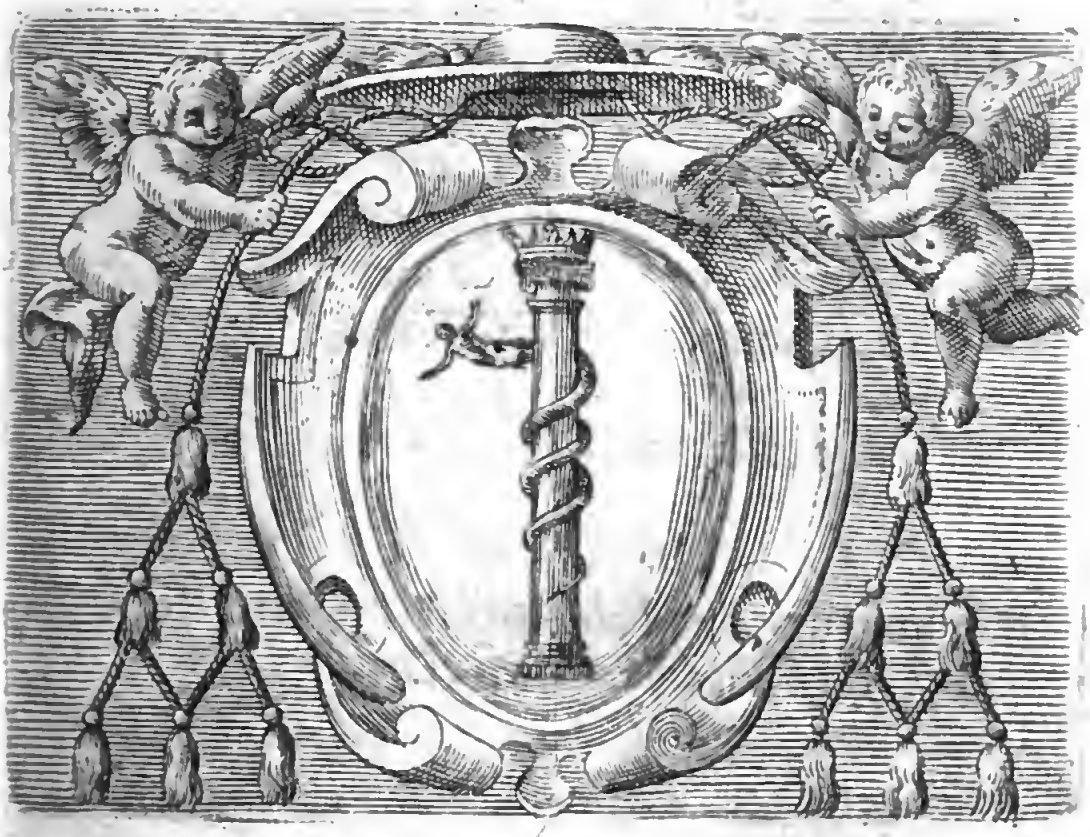
II B 106 f 2a

1124.

IL VITTO QVARESIMALE DI PAVLO ZACCHIA MEDICO ROMANO.

Oue insegnasi, come senza offender la sanità si possa viuer nella Quaresima.

Si discorre de' cibi in essa vsati, de gli errori, che si commettono nell'vsargli, dell'indispositioni, ch'il lor'vso impediscono, de gli accidenti, che la ma in soglion cagionare, e del modo di rimediarui.



IN ROMA, Per Pietro Antonio Facciotti. 1636.

Con licenza de' Superiori.

BIBLIOTECA NAZ. ROMA VITTORIO EMANUELE

12. H. C. 18

Imprimatur, si videbitur Reuerendiſs. P. Magiſtro Sacri Palatij Apoſtolici.

A. Torniellus Viceſgerens.

TRactatum Italicum, De victu Quadrageſimali Pauli Zacchiæ Medici Romani, mandante Reuerendiſs. Patre Fr. Nicolao Riccardio Sacri Palatij Apoſtolici Magiſtro, legi, in quo ciborum Quadrageſimalium incommoda adeo doctè, eleganter, verèque emolliuntur, ac mitigantur, vt ab omnibus etiam valetudine, & natura imbecillioribus, dummodo Chriſtianam vitæ rationem non oderint, quæ aliquando ardua, atque inacceſſa exiſtimabantur, facili negotio poſsint exuperari. Nihil hic vel pias, vel catholicas aures offendit: Dignum itaque typis, ac luce iudico. Romæ VII. Id. Iun. M. DC. XXXVI.

Leo Allatius.

Imprimatur, *Fr. Nicolaus Riccardius Sacri Palatij Apoſtolici Magiſter, Ord. Prad.*

ALL' EMINENTISSIMO,
E REVERENDISS.MO SIG.RE
E PATRONE COLEND.MO
IL SIG. CARD. BISCIA.

Paulo Zacchia.

Io poteſſi con tanto feruore attendere alle fatiche delle lettere, con quanta caldezza veggio V. Emin. fauorir gli miei ſtudij, haurei di già con opere di molto maggior momento, che queſta nõ è, teſtificatole quan-

to io le deua. perche certo non hebbi mai maggiore ſtimolo ad affaticarmi nello ſcriuere, quanto hò di preſente, vedendo il fauore di V. Emin. tanto verſo di me inclinato. ma quanto io reputo queſto a mia molta fortuna, altrettanto ſtimo mio infortunio l'eſſer sì ſoprafatto dalle fatiche dell'Arte, ch'io non poſſa aſſecõdare l'inclinatione di V. Emin. cõ la quale è ſolita naturalmente lodare, fauorire, proteggere, e rimunerare

tutti

tutti i letterati, perche nelle loro fatiche ſieno perſeueranti. pure hò voluto per hora con dedicarle queſto picciolo volumetto, moſtrarle di non ſtare a fatto in otio, certificandola intanto, ch'io mi ſento dal ſuo fauore sì inanimito a coſe maggiori, che ſpero anche vn giorno dar miglior ſaggio de' miei ſtudij ſotto la protettione di V. Emin. alla quale humiliſſimamente m'inchino.

V R-

VRBANVS PAPA VIII.

Ad futuram rei memoriam.

CVM sicut dilectus filius *Ioannes Dinus Vrbis Bibliopola*, Nobis nuper exponi fecit, ipse infrascripta opera hactenus non impressa, videlicet de *Subhastationibus, & Licitationibus Tractatus absolutissimus, Auctore dilecto filio Ioanne Antonio Mangilio Iurisconsulto, ac Archidiacono Ecclesiæ Pisaurens. cum Decisionibus Sacræ Rotæ Romanæ ab eo recollectis*, necnon *De Victu Quadragesimali Pauli Zachiæ Medici Romani* in lucem edere intendat, vereatur autem ne alij, qui ex alieno labore lucrum quærunt, Opera prædicta hactenus nõ impressa imprimi facere curent in ipsius Ioannis præiudicium: Nos eiusdẽ Ioannis indemnitati, ne ex impressione huiusmodi nimium dispendium patiatur, prouidere, illumq. specialibus fauoribus, & gratijs prosequi volentes, & à quibusuis excõmunicationis suspensionis, & interdicti alijsque Ecclesiasticis sententijs censuris, & pœnis à iure vel ab homine, quauis occasione, vel causa latis, si quibus quomodolibet innodatus existit, ad effectum præsentiũ dumtaxat consequendum harum serie absoluentes, & absolutum fore censentes, supplicationibus illius nomine Nobis super hoc humiliter porrectis inclinati. Eidem Ioanni vt decennio proximo durante, à primæua dictorũ Operum hactenus non Impressorum (dummodo tamen antea à dilecto filio Magistro Sacri palarij aprobata sint) impressione computan. nemo tam in Vrbe, quàm in reliquo statu Ecclesiastico mediatè, vel immediate Nobis subiecto Opera prædicta actenus non impressa, vt petitur, sine speciali dicti Ioannis, aut eius hæredum, & successorum, vel ab eis causam habentium licentia imprimere, vel ab alio, seu alijs impressa vendere, seu venalia habere, seu præponere possit, Apostolica auctoritate tenore præsentium concedimus, & indulgemus. Inhibentes propterea vniuersis,

uerſis, & ſingulis vtriuſque ſexus Chriſtifidelibus præſertim librorum impreſſoribus ſub quingentorum ducatorum auri de Camera, & amiſſionis librorum, & typorum omnium pro vna Cameræ noſtræ Apoſtolicæ, & pro alia eidem Ioanni, ac pro tertijs partibus accuſatori, & Iudici exequenti irremiſſibiliter applican. & eo ipſo abſque vlla declaratione incurrendis pœnis, ne dicto decennio durante Opera prædicta hactenus, vt petitur, non impreſſa, aut aliquam eorum partem, tam in Vrbe, quàm in reliquo ſtatu Eccleſiaſtico prædictis ſine huiuſmodi licentia imprimere, aut ab alio, vel alijs impreſſa vendere, ſeu venalia habere, aut præponere, quoquo modo audeant, ſeu præſumant. Mandantes propterea dilectis filijs noſtris, & Apoſtolicæ Sedis Legatis de Latere, ſeù eorum Vicelegatis, aut Præſidētibus, Gubernatoribus, Prætoribus, & alijs Iuſtitiæ Miniſtris Prouinciarum, Ciuitatum, Terrarum, & locorum Status noſtri Eccleſiaſtici, quatenus eidem Ioanni, eiuſque hæredibus, & ſucceſſoribus, ſeù ab eis cauſam habentibus huiuſmodi in præmiſſis efficacis defenſionis præſidio aſſiſtentes quandocunque ab eodem Ioanne, & alijs prædictis fuerint requiſiti pœnas prędictas cōtra quoſcumque inobedientes irremiſſibiliter exequantur. Non obſtantibus Conſtitutionibus, & ordinationibus Apoſtolicis, ac quibuſuis Statutis, & conſuetudinibus, etiam iuramento, confirmatione Apoſtolica, vel quauis firmitate alia roboratis, priuilegijs quoque indultis, & Literis Apoſtolicis in contrarium præmiſſorum quomodolibet conceſſis, confirmatis, & approbatis, cœteriſque contrarijs quibuſcumque. Volumus autem, quod præſentium tranſumptus, etiam in ipſis Operibus impreſſis manu alicuius Notarij publici ſubſcriptis, & ſigillo perſonæ in dignitate Eccleſiaſtica conſtitutę munitis eadem prorſus fides vbique adhibeatur, quæ ipſis præſentibus adhiberetur, ſi forent exhibitæ, vel oſtenſæ. Dat. Romæ apud Sanctam Mariam Maiorem, ſub Annulo Piſcatoris die 27. Auguſti M.DC.XXXVI. Pontificatus Noſtri Anno Decimoquarto.

M. A. Maraldus.

DEL VITTO QVARESIMALE.

PROEMIO.

VEGLI huomini, che guidati dal lume della verità, desiderano di caminare per la via della salute, hanno molti, e diuersi mezi proposti loro dalla santissima Christiana Religione per indrizzaruisi; vno di questi è il Digiuno, col quale ella procura, che, reprimendosi gl'impeti della parte inferiore, e rintuzzandosi gli acuti stimoli della carne, per forza de' quali, più che per altra cagione, dalla detta strada trauiamo, lo spirito, diuenuto superiore, possa più spedito, e più pronto à quel fine aspirare, che per vltimo nostro bene ci vien destinato. Ci obliga dunque questa prudentissima Maestra al digiuno più volte nel corso del-

l'Anno: ma percioche nel rinouarsi, ch'egli fà nella Primauera, suole ne' corpi humani, com'ancora in quelli di tutti gli altri Animali, soprabondare il sangue inportuno ministro, e fomentatore inquieto de' vitij carnali, onde maggior necessità hà lo spirito di aiuto per contrastare, e resistere à gli stimoli della carne, ella ad imitatione di colui, che ci aperse il passo al Cielo, con questo oportunissimo rimedio del digiuno, c'impone l'osseruanza di esso per lo spatio di quaranta giorni nello stesso tempo di Primauera, accioche con esso raffrenato lo stolto, e smoderato impeto del sangue, possa lo spirito più libero alzarsi alla contemplatione delle cose migliori. Ma perche ella, come Madre discretissima, non intende, che dall'osseruanza di questo suo santo commandamento, ne habbia à seguire alla salute del corpo notabile danno, il che quando sia, ò ragioneuolmente si possa temere, che debba essere, ella ò in parte, ò in tutto, e per tutto da quest'obligo ci discioglie, ne auuiene, che alcuni nella Quaresima ò poco desiosi della saluezza dell'Anime proprie, ò troppo timorosi di quella del corpo, leggiermente della benignità della Chiesa santa per ogni picciola offesa, ò per ogni irragioneuole timore si fanno scudo, dal quale pensano esser

La quaresima per qual fine sia instituita.

eſſer difeſi nel traſgredire queſto ſuo ſantiſſimo precetto. Auuiene oltre à ciò, che alcuni più de' ſopradetti diſcreti (perche mal volontieri tralaſciano d'vbidire à i ſalutiferi commandamenti del Signore) par che quaſi forzati ſieno à diſciorſi da queſt' obligo, perche ſentendoſi per alcuna loro naturale indiſpoſitione dall'oſſeruãza di eſſo manifeſtamente offendere, non ſanno per qual modo vi poſſino dar rimedio, che ſe'l ſapeſſero, volontieri eſſeguirebbono quanto vien loro dalla ſanta Chieſa commandato. Altri vi ſono poi troppo traſcurati, & incauti nella ragion del viuere ne' giorni di digiuno, e maſſime di Quareſima, onde non è marauiglia, s'incorrono facilmente in alcuni non à fatto leggieri accidenti, per li quali ſon forzati ad abbandonar l'impreſa del digiuno incominciato, per non cadere in aſſai piggiori infirmità. Altri in altra maniera ſogliono in queſta oſſeruanza errare, nè ſapendo da gli errori ritrarſi, non ſenza propria colpa non finiſcono di ſodisfare intieramente à quello, à che eſſer tenuti ſi vedeuano. ond'io per torre dalle menti de' primi quel vano timore, e per inſegnare à i ſecondi, come debbano reggerſi in quei loro naturali difetti, per non incorrer con oſſeruare il digiuno in piggiore ſtato di ſanità, e per moſtrare finalmente à

Intentione dell'opra.

te à gli vltimi quali ſieno, e come debbano emendare i loro errori, hò determinato in queſto mio Trattato diſcorrer del vitto della Quareſima, e benchè io altre volte ne habbia ragionato, e che alcuno poſſa giudicare, che fuſſe ſtato più à propoſito eſſeguire all'hora, quanto hò propoſto hora di fare; tuttauia due cagioni mi hanno moſſo à prolungar fin quà queſto ragionamento, & à non congiungerlo con quello. perche ſe bene io all'hora trattai del Digiuno, e della Quareſima, ne trattai, come di coſa appartenente a' Theologi, & a' Canoniſti, & hora ne voglio diſcorrere, come di coſa appartenente all'obligo particolare di ciaſcuna perſona, l'altra ſi è, che douendo queſto diſcorſo non più ſeruire pe' letterati, che per gl'idioti, nè più per gli huomini ſagaci, che per le ſemplici donne, io era tenuto far sì, che da ciaſcuno poteſſe quel, ch'io era per dire, eſſer'inteſo. hò voluto dunque per queſto ſcriuerlo nel noſtro volgare idioma, nel quale, ancorch'io non voglia ſù i rigori de' più culti Grammatici ſtare, io mi forzerò tuttauia di non traſcorrer molto fuori d'vn parlar piano, e regolato, e procurerò di non vrtare in qualche errore sì graue della lingua, che molto ſe ne poſſa ſentire offendere chiunque ſi ſia, ch'il leggerà. mi ſeruirò nõdimeno anche delle voci

ci più popolari all'occasione, ancorche forse non in tutto da alcun rigoroso approuate, che s'alcuno di questi, alle cui orecchie non si confaranno, non vorrà scusarmi, si lasci stare il leggere, e vadane cercando delle migliori appresso i maestri della lingua, ch'io non hò quì da hauer questo per mio principal fine.

Ma s'altri ci hauerà, che per alcun'altro capo voglia riprendermi, cioè, ch'io apporti molte cose da altri dette, & alcune altre di propria fantasia troppo prontamente ne dica, sappia costui, qualunque si sia, ch'à torto mi riprenderà; perche le cose dette da altri bene, oue l'occasione ci si porga, non si vogliono tacere; e quelle, che da altri non più dette sono, se ben dette saranno, molto meno tacer si vogliono, che, se ben dette non sono, almeno danno campo à gli altri di ritrouarne delle migliori. *Hipocr. lib. 1. de Diæt. n. 1.*

Capi del discorso.

Mostrero dunque in questo mio trattato prima d'ogni altra cosa, à che sien coloro obligati, che deuono digiunare per quello però, ch'al viuere s'appartiene; e soggiungerò à dire quali persone, e per quali cause possino da quest'obligo essere assolute. appresso dimostrerò quanto sieno false le ragioni apportate da coloro, che biasmano il il viuer della Quaresima, come troppo dannoso a' corpi humani. dopo questo, accen-

nati prima alcuni graui errori di coloro, che osseruan la Quaresima, commessi da loro nella ragion del viuere, insegnerò alcune regole generali necessarie à quelli, che con questo vitto non vogliono offender la propria salute, e poi mostrerò breuemente la natura de' cibi più, ò meno sani, ch'in questa occasione si possono vsare. discorrerò in oltre di alcuni naturali difetti, che potessero impedire l'osseruanza di questo digiuno, e come, e qual riguardo vi si debba hauere nel vitto. e finalmente racconterò quanti sieno gli accidenti, ch'ad alcuni per altro sani suole apportar questa istessa ragion di viuere, e per qual modo vi si possa rimediare, con le quali cose porrò fine à quanto hora m'apparecchio, & hò promesso di fare.

QVALI COSE SI RICERCHINO *per l'osseruanza della Quaresima, quali persone, e per quali cagioni debbano da quest'obligo esser libere.*

Capitolo 1.

MOLTE cose si richiedono per osseruanza della Quaresima, di alcune delle quali, come del digiuno spirituale, della frequenza dell'orationi, e dell'altre opere buone,

io non dirò altro, come di cose al mio proposito non appartenenti; ma mi ristringerò solo à quello, che al viuere si appartiene. è dunque necessario prima sapere qual fusse l'intentione, & il fine della Chiesa santa in prescriuerci il digiuno, e massime quello della Quaresima; il quale certo non fù altro, se non che noi suoi fedeli per molti giorni auanti à quello, nel quale si rammemora la morte di colui, che morì per suscitar noi, e farci la strada alla vita eterna, procurassimo mortificando la carne darci in tutto, e per tutto allo spirito, perche meglio la salutifera sua passione potessimo meditare. per questo volle, che tralasciando l'vso di quei cibi, che, dando molto nutrimento, accrescono il vigore del corpo, vsassimo quelli, che, minor nutrimento somministrando, scemano in parte i troppo impetuosi stimoli di esso, onde, interdette le carni, e gli altri cibi, che da esse hanno origine, volle, che fussimo dell'vso de' Pesci contenti, e dell'altre viuande, che dalle carni non hanno dipendenza alcuna. ma non hebbe ella solo riguardo alla qualità de' cibi, ch'anche nella quantità commandò, che ci moderassimo; per questo oue in tutto l'anno siamo soliti per lo più due volte il giorno prendere il cibo, in questi tempi ad vna sol volta ci ristrinse; anzi che

Fine del Digiuno.

per maggiormente hauere il ſuo intento, non ci permiſe, che ſouueniſsimo alla neceſsità del mangiare ogni volta, ch'à noi fuſſe piaciuto, ma ci preſcriſſe vn'hora determinata, cioè quella del mezo giorno, e queſto, accioche tanto più facilmente la carne affligendoſi per la ſoſtenuta fame, più vbbidiente allo ſpirito ne diueniſſe. Tre requiſiti del digiuno.

Tre coſe dunque ſi ricercano per oſſeruar queſto precetto, la qualità de'cibi, il mangiare vna ſola volta nello ſpatio di ventiquattro hore, e non cibarſi prima dell'hora determinata, cioè del mezo giorno. Poteua ella ad alcune altre coſe obligarci, con l'oſſeruanza delle quali più facilmente haueſsimo potuto il deſtinato fine conſeguire; ma, come diſcretiſsima Maeſtra, riguardando alla noſtra fragilità, delle coſe già nominate fù contenta, non volendo col ſouerchio rigore dar'occaſione, che ne veniſſe la ſalute de'noſtri corpi danneggiata. per queſta ragione potendo ella interdirci ne' digiuni l'vſo del vino, dal quale molto gli ſtimoli della carne ſi vanno auanzando, hauendo mira all'vſo continuo di eſſo, che tralaſciato poteua notabilmente nuocere, non volle negarloci; così ancora ſe à ſoffrir la ſete fuor del paſto ci haueſſe aſtretti, egli ſe ne veniua non ſolo molto il corpo à macerare, ma à

Il Vino perche non fa ne' digiuni interdetto.

dimi-

diminuire facilmente il ſuo natural vigore; com'ancora ſe ci determinaua vna tal quantità di cibi, ò fuor del Pane, e del Vino tutti gli altri negati ci haueſſe, chi non sà quanto ſi ſarebbe l'orgoglio della ribelle parte inferiore abbaſſato? ma da queſto, come poteuano gli huomini almeno per lo più non ritrarre euidentiſsimo danno?

Hora con tutto che sì diſcretamente ella operaſſe in determinare come, e con quali conditioni digiunar ſi doueſſe, che ceſſaua ogni timore, che da ſimile modo di viuere poteſsimo riportare alcun notabile nocumento, pure conſiderando, eſſer la natura humana ad infinite infirmità ſoggetta, alle quali non poteua confarſi in maniera l'vſo de' Peſci, che più profitteuole non fuſſe loro ſtato taluolta quello delle carni, per ricuperare la perduta ſanità, ò mantenerſi la già racquiſtata, ci ſciolſe benignamente in ciaſcuno de' ſudetti caſi dalla ſeuerità di queſta ſua legge, non volendo, che la ſalute del corpo dall'oſſeruanza di eſſa veniſſe à patirne detrimento. Dalle coſe dette poſsiamo dunque conchiudere, che la Chieſa ſanta volle obligar ſolo al digiuno quelle perſone, le quali ò in tutto, ò in buona parte ſane ſogliono viuere, perche queſte non ſolo non poteuano gran fatto da queſta oſſeruanza eſſer'offeſe, ma ancora ripor-

riportarne per la ſalute dell'iſteſſo corpo non mediocre vtilità. io intendo però, che queſta voce di ſano non ſi debba prendere in quello ſtretto ſenſo, che da' Medici è preſa, i quali vogliono, che ſano ſi debba dire vn'huomo, ò qualſiuoglia altro animale, il quale in niuna parte del corpo ſi doglia, e non ſia impedito ad eſſercitare alcuna attione di vita; perche à queſta maniera pochi, ò niuno ci haurebbe, che digiunar poteſſe. baſta ben dunque, che coloro, ch'al digiuno vengono obligati, ſieno ſani in modo, che dall'vſo de' cibi conceſsi ne' digiuni non ſieno notabilmente danneggiati; onde per queſto non ſolo l'infirmità preſente, ma anche il timore della futura, nè ſolo l'infirmità, ma la conditione dell'età, & alcune altre cauſe di fuora via dall'oſſeruanza del digiuno per benignità della ſteſſa Chieſa ſanta ci ſcuſano; quindi è, ch'i fanciulli, & i giouanetti fino ad vn certo termine della loro età, cioè in fino à tãto, che i loro teneri corpi han da prendere il douuto accreſcimẽto, perche molto poteuano dal difetto del nutrimento, che nel digiuno ſi patiſce, eſſere offeſi, prohibendoſi da queſto non ſolo l'aumentamento de' corpi, ma diſponendoſi ancora à molte infirmità, & abbreuiandoſi loro anche da queſto il corſo della bramata vita, fù prudentiſsimamente determinato, che

Galen. lib. 6. de San. tuen. cap. 5.

Fanciulli fino a' 20. anni perche ſcuſati dal digiuno.

che fino all'età de'venti anni, ò poco più non fuſſero alle leggi del digiuno aſtretti, perche fino à queſto termine ſuol per lo più la Natura tardare ad acquiſtar'il compimento del vigore delle membra, e di tutto il corpo inſieme. non haueuano però per tutto lo ſpatio de'venti anni i Giouanetti tanta neceſsità dell'vſo delle carni, che non poteſſero, paſſata quella prima parte della fanciullezza, cioè fino à i ſette anni, oue per altro ſani, e robuſti fuſſero, eſſer contenti di poter prendere quâto cibo voleuano, purche nell'vſo di quelli, che interdetti erano, non traſcorreſſero. eſſendo dunque coſa molto lodeuole auuezzarſi fin dalla fanciullezza à caminare per le vie del Signore, poſſono i fanciulli dopo i ſette anni ſouuenire abondantemente alla neceſsità della loro natura con gli ſteſsi cibi, che ne' digiuni ſon conceſsi, perche, mercè della bontà, e viuacità del calore, ſogliono queſti molto conſumare, & anche i cibi di men buona conditione, riducono à ſtato, ch'eſsi quanto loro baſta ſe n'approfittano.

Per altro capo furono i vecchi ſciolti da queſt'obligo del digiuno, e ciò fù, perche mancando in eſsi giornalmente il natural calore, non poteuano in vna volta il giorno prender tanto di nutrimento, quanto al man-

Vecchi perche ſcuſati dal digiuno.

mantenimento della lor vita si richiedeua; eran dũque forzati prenderlo in più volte. così ancora perche oue il calore è debole, lo stomaco non concuoce sì felicemẽte, come sarebbe necessario, onde auuiene, che si vadano alla giornata accumulando delle crudità, non solo fù conueniẽte hauer riguardo alla quantità del cibo, che doueuan prendere, ma ancora alla qualità, onde doueuano dal digiuno per ogni parte essere scusati. e perche il più delle volte gli huomini nel sessagesimo anno della loro età prouano quel mancamento del calor naturale, ch'io dissi, ragioneuolmente fù questo termine per questo effetto prescritto; con tutto che, se vogliamo dir'il vero, non si possa questa cosa sì ben fermare, ch'in alcuni particolari il detto termine non sia ò troppo tardo, ò troppo presto, essendo, che alcuni ne' cinquanta anni si ritrouino il calore sì debole, e le forze sì fieuoli, che il sottomettergli alla strettezza del digiuno sarebbe vno vccidergli à bello studio, là doue altri di sì buon nerbo, e di tanto vigore sono, anche passato il termine de' sessanta, ch'à par di qualsiuoglia robusto giouane possono l'astinenza de' digiuni soffrire.

Frà l'altre cagioni poi, per le quali ò in parte, ò in tutto siamo dal digiuno scusati vien la fatica, essendo che da questa molto

si ven-

si vengano à consumare gli spiriti, onde l'Huomo, e qualsiuoglia Animale, che fatichi, viene ad hauer necessità di ristorargli con nuouo nutrimento, hauendo la Chiesa santa anche à questo hauuto riguardo, ci fù ancora in questo caso indulgente, permettendo, ch'oue alcuna fatica sopportiamo, ci possiamo sostentare con quella quantità di cibi, che necessaria fusse, non già di quelli, che più desideraßimo; perche non conueniua, che mentre con gli stessi cibi, che ne' digiuni si concedono, poteuamo al nostro bisogno soccorrere, trascorressimo all'vso di quelli, che in simili astinenze sono interdetti. ma si come non ogni picciola fatica consuma notabilmente gli spiriti, così non si cõueniua, che per ogni picciola fatica fussimo da questa conditione del digiuno dispensati, onde alcuni Artefici, che leggiermente il corpo, e le membra essercitano, non sono liberi da quest'obligo. è vero con tutto ciò, che la fatica non si fà solo mouendo gagliardamente tutto il corpo, ò alcuna parte di esso, ma ancora nell'essercitar l'animo nelle operationi, che di lui proprie sono, e tanto in questo, quanto in quel caso vengono gli spiriti à suanire, e cõsumarsi; e per questo anche coloro, che l'animo essercitano nelle cose ad esso appartenenti, hanno di alcun ristoro bisogno, come

Fatica perche scusi dal digiuno.

come quelli ſono, ch'à graui ſtudij attendono, ò che altrui le ſcienze inſegnano, ò ch'in publico predicano, ò che in ſimili fatiche qualche parte della vita ſpendono; i quali tutti, oue ſentano mancarſene le forze, & iſcemarſene la lena del lor natural vigore, poſſono lecitamente ſouuenire à queſta loro neceſſità, prendendo ſecondo l'vſo il cibo due volte, ò più il giorno, s'il prenderlo vna ſola non è loro ſufficiente.

Euui oltre à ciò vn'altra fatica, che pure al corpo appartiene, ma alle volte è molto delle ſudette maggiore, & è quella, che deuono vſare i Mariti con le Mogli, oue, ſecondo il debito del ſanto Matrimonio, e la Giuſtitia ricerca, vogliono ad eſſe ſodisfare; perche certo è, ch'in niuna dell'altre fatiche tanto di ſpirito logorar ſi può (comparando però le grandi con le grandi, e le picciole con le picciole) quanto in queſta. ſi che, ſe l'huomo richieſto, ò non richieſto ancora à pagar queſto debito è forzato, e ne ſente qualche notabile fiacchezza, ò almeno teme per l'eſperienza altre volte fattane, ò per ragioneuole diſcorſo, di hauerla à ſentire, può ſeco ſteſſo eſſer più indulgente, e ricrearſi col cibo più volte il giorno, mentre maggior neceſsità non lo forzi ancora à valerſi dell'vſo delle carni, e de gli altri cibi ne' digiuni vietati. e

Fatiche nell' vſo del matrimonio.

queſto

queſto può egli farſi lecito, perche ſecondo i Maeſtri de' Sacri Canoni c'inſegnano, è maggior l'obligo di Giuſtitia, c'hanno le perſone in matrimonio congiunte di render l'vna all'altra il debito dello ſteſſo matrimonio, che quello non è, per lo quale ſon tenute ad oſſeruare le leggi del digiuno. ma è da auuertire, ch'in tutte le cauſe, per le quali l'huomo può da queſt'obligo eſſere ſciolto, ſi deue hauer riguardo alle proprie forze, come di ſopra hò accennato, le quali ſe gagliarde ſono, nè dall'età vengono abbattute, nè dall'ordinarie fatiche affiacchite, nè da quelle del letto ſneruate, l'huomo fuor d'ogni ragione abuſarebbe la molta benignità della Chieſa ſanta, la quale à quelli ſolo deue eſſer fauoreuole, che facilmente poteſſero dal ſanto rigore delle ſue leggi à queſto capo appartenenti alcun notabil nocumento ritrarre. Finalmente frà tutte le cauſe, che poſſono giuſtamente impedire il digiuno la più giuſta, e la maggiore è l'infirmità; ma in queſta ancora ſi vuole hauere vn diſcreto riguardo, percioche conueneuole coſa non è, ch'ogni picciola infirmità dia al ſudetto impedimento occaſione; onde deue eſſer tale, che ſia in qualche parte graue, cioè, che dalla qualità de' cibi ne' digiuni conceſsi poſſa per alcuna maniera notabilmente

Infirmità quãdo ſcuſi dal digiuno.

te offenderſene la ſalute del corpo, non ſi vuol dunque ad ogni picciol mouimento di ſtomaco, nè per ogni poco trauaglio di teſta, ò per ogni leggiere dolore di ventre, ò per qualche non vſata debolezza del corpo tutto ſubito correre, come per rimedio all'vſo delle carni, perche qual merito riportaremo noi dal digiuno, ſe per alcun modo il corpo non ne habbia punto ad affligerſene, s'il digiuno à queſto ſolo effetto è deſtinato? ſi conuien dunque ſopportare digiunando alcun diſagio, & anche qualche mancamento del natural vigore, sì veramente, che tale non ſia, che ci ponga la ſalute in qualche pericolo, onde incorſi in alcune non à fatto leggieri infirmità, ci ſia poi impedito il poter'eſſercitarci in operationi molto del digiuno più lodeuoli, ò ne vada la vita manifeſtamente à pericolare.

Con quali ragioni s'ingegnino prouare alcuni, il digiuno eſſer dannoſo alla ſanità. Cap. II.

IO non intendo già farmi ſcudo della Religione quì contro coloro, che biaſmano il digiuno, e principalmente della Quareſima, come molto dannoſo alla ſalute de' corpi humani, ma ſolo con ragioni Fiſiche, e vere

e vere dimostrare quanto costoro s'ingannino, e quanto ingannino ancora il rimanente de gli huomini, i quali mal persuasi si danno a credere, quanto eglino con false, ò solo apparenti ragioni si studiano di prouar per vero. proporrò prima dunque quel, che questi tali apportano in difesa della loro sinistra opinione, e poi a quanto oppongono darò intiera sodisfattione, apportando appresso altre ragioni non friuole, ò di niun valore, ma sode, & importanti per difender la verità; e s'in porre in essecutione le cose dette io replicherò quì alcune delle stesse cose, ch'in simile occasione a questo proposito hò detto, si contentino coloro, ch'all'hora le videro, ch'anche a gli altri, che non le videro, le communichi, perche ciascuno ne resti, come conuiene, appagato.

A quattro capi si può ridurre, quanto si può opporre contro il viuere, che si vsa ne' digiuni, e particolarmente contro la Quaresima, come più de gli altri, e lungo, e solenne, prima si può opporre in riguardo del tempo, nel quale la Quaresima si celebra. secondariamente in riguardo della mutatione dell'vso tenuto da noi per tutto il rimanente dell'anno. terzo in riguardo de' cibi, che ne' digiuni si concedono. quarto in riguardo de gli effetti, ch'ancor ne

Quattro capi per li quali la quaresima è stimata dannosa.

gli animi ſteſſi produce vna ſimile ragione di viuere contrarij in tutto all'intentione di chi il digiuno hà iſtituito. & in quãto al primo capo ben ſanno i Filoſofi, & i Maeſtri della Medicina, poſſono dir coſtoro, che ne' corpi humani, come anche in quelli di ciaſcun'altro animale, ſi accumula nell'inuerno gran copia di humori crudi per maniera tale, che in alcuni de' detti animali, & in alcuni huomini ancora, ſe può queſto acquiſtar fede, ſerue per tutta la detta ſtagione di nutrimento, ſenza che ſieno a cercarne d'altro di fuorauia dalla neceſſità del lor mantenimento forzati: perche non per altra ragione tutte le ſpetie de' Serpenti, gli Orſi, i Taſſi, i Ghiri, le Volpi, & altri Animali, e gli Huomini di Lucomoria per tutto l'inuerno viuono immerſi in vn profondiſſimo ſonno, ſenza che altro nutrimento prendano; percioche de gli ſteſſi humori crudi, che ragunano, anche ſi nutriſcono, ch'altramente ſenza nutrirſi viuere non potrebbono. hor dunque non ſarà dubio alcuno, che niuna coſa porrà eſſer più nimica alla natura, ch'intraprendere in queſti ſteſsi tempi dell'inuerno, ò anche della Primauera vna cotal ragione di viuere, dalla quale maggior copia di crudità poſſa generarſi, perche a queſta maniera ò il calore affatto dalla ſoprabondanza

Primo capo per ragion del quale la quareſima poſſa eſſer nociua.

di

di esse si estinguerà, ò almeno notabilmente si scemerà, e mancando il calore, che altro si può quindi aspettare, se nõ ch'i nostri miserabili corpi fin da natura a mille, anzi ad innumerabili infirmità soggettissimi, sieno tanto più facilmente da esse trauagliati? Douueremmo dunque nella Primauera vsare vn vitto, ch'aiutasse la Natura in quello, ch'essa intende di fare, cioè rinouare il sangue, con andar regolando quei molti humori crudi, riducendogli a miglior conditione, e superando quelle molte superfluità, che l'aggrauano, renderlo più puro, e più atto all'operationi della vita; alla qual cosa quanto sia contrario il vitto della Quaresima non hà bisogno d'esser con altre parole dimostrato. Ma se con l'vsar cibi contrarij a quello, che la conditione del tempo richiede, si verrà insieme a cangiar l'vso del viuere per l'addietro in tutto l'anno tenuto, quanti inconuenienti, soggiungerãno costoro, ne potranno contro la vita humana succedere? Sà tutta la Scuola de' Medici quanto nociuo sia il cangiar l'vso, non solo il buono, e regolato, in cattiuo, & isregolato, ma ancora questo in quello. l'vso è chiamato da' Sauij vn'altra Natura, perche non più facilmente la stessa Natura sopporta la mutatione delle cose, ch'ella stessa seco arrecar suole, che di quel-

Secondo capo contro il digiuno della quaresima

le, ch'il lungo vso habbia introdotte. ma quanto, e per quanto diuersi capi è difficile da soffrire, e sofferta noiosa questa mutatione, che nella Quaresima circa il viuere fassi? si cangiano i cibi di vna natura in vn'altra tutto contraria. quelli, che dilettenoli, e grati sono al palato con quelli, che per lo più sono spiaceuoli, e poco grati. quelli, che molto sangue producono, e pienamente nutriscono con quelli, che poco ne producono, e danno scarsissimo nutrimento. quelli, che sono buoni con quelli, che pessimi sono stimati. si muta il mangiar compartitamente in due, ò più volte il giorno i cibi, che facilmente si digeriscono, col mangiare in vna sol volta cibi, che ò tosto si corrompono, ò non mai se non con molta difficultà sogliono dallo stomaco superarsi. si fà mutatione del mangiare nell'hora, che la Natura il cibo appetisce per cibarsi, quando da altri ci vien conceduto. Da queste tante mutationi, che altro può nascere, se non che si generino humori di mala conditione, si accresca la sete, s'indebolisca lo stomaco, s'impedisca il sonno, e s'incorra per noi in mille altri accidenti da atterrare a fatto la stessa Natura?

Terzo capo contro il digiuno della quaresima.

Quel, che più d'ogni altra cosa importa è la qualità de' cibi, de' quali in questi digiuni ci vien permesso vna volta il giorno

souue-

ſouuenire alla noſtra vita, i quali ſon tanto alla conditione humana contrarij, che nulla più. il che ſe vogliamo vedere quanto ſia vero, andiamo vn poco eſaminando particolarmente la Natura di ciaſcuno di eſſi per le ſue ſpetie. Prendiamo a conſiderare prima di ogni coſa l'herbe, le quali tutte, ſecondo quello, che i Maeſtri della Medicina n'inſegnano, e quello, che l'eſperienza ne dimoſtra, a pena che poſſono per alcun modo nutrirci, e ſe pure alcun nutrimento ci ſomminiſtrano, egli è sì poco, e di tal conditione, che molto meglio ſarebbe, che niente ne ſomminiſtraſſero, hanno tutte con ſe vn certo humore ſuperfluo nemico dello ſtomaco, e di tutte le viſcere, turano i meati delle vene, e cagionano oppilationi, & oltre a queſto hà ciaſcuna di loro alcun particolare difetto notabile. la Lattuca iſteſſa creduta la migliore di tutte, qual difetto non hà? aggraua la teſta, riempiendola di groſsi vapori, cagiona pigritia, e ſonnolenza, intorbida gli ſpiriti, offuſca la viſta, è del petto inimiciſsima, rende il corpo debole, e l'inuecchia facilmente, del che è ſegno manifeſtiſsimo, il far toſto molto vſata imbianchir la teſta, nè queſto è di meraviglia alcuna, percio che tanto eſſa, quanto tutte l'herbe debilitano il calor naturale, e per cento altri ca-

Gal. al lib. 2. delle virtù de gli Alim. al cap. 40.

Galen. al luogo cit.

Hipp. al 2. lib. della Dittie. al nu. 14.

Sethi. de Alim. Auic. Raſ. lib. 4. Aforiſ. 32.

le, ch'il lungo vſo habbia introdotte. ma quanto, e per quanto diuerſi capi è difficile da ſoffrire, e ſofferta noioſa queſta mutatione, che nella Quareſima circa il viuere faſſi? ſi cangiano i cibi di vna natura in vn'altra tutto contraria. quelli, che dilettеuoli, e grati ſono al palato con quelli, che per lo più ſono ſpiaceuoli, e poco grati. quelli, che molto ſangue producono, e pienamente nutriſcono con quelli, che poco ne producono, e danno ſcarſiſſimo nutrimento. quelli, che ſono buoni con quelli, che peſſimi ſono ſtimati. ſi muta il mangiar compartitamente in due, ò più volte il giorno i cibi, che facilmente ſi digeriſcono, col mangiare in vna ſol volta cibi, che ò toſto ſi corrompono, ò non mai ſe non con molta difficultà ſogliono dallo ſtomaco ſuperarſi. ſi fà mutatione del mangiare nell'hora, che la Natura il cibo appetiſce per cibarſi, quando da altri ci vien conceduto. Da queſte tante mutationi, che altro può naſcere, ſe non che ſi generino humori di mala conditione, ſi accreſca la ſete, s'indeboliſca lo ſtomaco, s'impediſca il ſonno, e s'incorra per noi in mille altri accidenti da atterrare a fatto la ſteſſa Natura?

Terzo capo contro il digiuno della quareſima.

Quel, che più d'ogni altra coſa importa è la qualità de' cibi, de' quali in queſti digiuni ci vien permeſſo vna volta il giorno

ſouue-

ſouuenire alla noſtra vita, i quali ſon tanto alla conditione humana contrarij, che nulla più. il che ſe vogliamo vedere quanto ſia vero, andiamo vn poco eſaminando particolarmente la Natura di ciaſcuno di eſſi per le ſue ſpetie. Prendiamo a conſiderare prima di ogni coſa l'herbe, le quali tutte, ſecondo quello, che i Maeſtri della Medicina n'inſegnano, e quello, che l'eſperienza ne dimoſtra, a pena che poſſono per alcun modo nutrirci, e ſe pure alcun nutrimento ci ſomminiſtrano, egli è sì poco, e di tal conditione, che molto meglio ſarebbe, che niente ne ſomminiſtraſſero, hanno tutte con ſe vn certo humore ſuperfluo nemico dello ſtomaco, e di tutte le viſcere, turano i meati delle vene, e cagionano oppilationi, & oltre a queſto hà ciaſcuna di loro alcun particolare difetto notabile. la Lattuca iſteſſa creduta la migliore di tutte, qual difetto non hà? aggraua la teſta, riempiendola di groſsi vapori, cagiona pigritia, e ſonnolenza, intorbida gli ſpiriti, offuſca la viſta, è del petto inimiciſsima, rende il corpo debole, e l'inuecchia facilmente, del che è ſegno manifeſtiſsimo, il far toſto molto vſata imbianchir la teſta, nè queſto è di meraviglia alcuna, percio che tanto eſſa, quanto tutte l'herbe debili tano il calor naturale, e per cento altri ca-

Gal. al lib. 2. delle virtù de gli Alim. al cap. 40.

Galen. al luogo cit.

Hipp. al 2. lib. della Dittie. al nu. 14.

Sethi. de Alim. Auic. Raſ. lib. 4. Aforiſ. 32.

pi è da biasmare. le Cicorie tutte son dure a digerire, e nocciono allo stomaco, e se le vuoi cuocere, lasciando per opra del fuoco nell'acqua stessa, oue si cuocono, vna certa lor qualità, con la quale sogliono stimulare il ventre, restano tali, che nè per nutrimento, nè per medicamento possono seruire; quel che di peggio acquistano è, che à questa maniera in vece di stimulare, come per prima poteuano, il ventre, non poco lo ristringono, cosa alla sanità molto contraria. Il medesimo difetto, non già solo, hà il Cauolo; perche se l'vtilità, che come medicamento apporta, toglerai via, non può esser se non molto mal sano. anch'esso incorbida la vista, e riempie la testa di vapori, e tutto il corpo di humori malinconici. e che diremo noi dell'altre, ch'appo queste di nitna vtilità sono stimate? nè si dica, ch'i Medici istessi le concedono a gl'infermi, onde è, che sia conforme a i loro precetti il conseglio di vn santissimo Dottore, che persuade gl'infermi a mangiar herbe, perche a questa maniera possono vsarsi per ragion di medicamento, e per alterare i corpi mal sani, onde molto più sicuramente si possono da sani mangiare, percioche tutto l'opposito è vero, essendo che quello, che per ragion di Medicamento si vsa hà da hauer con noi contrarietà, quel, che si vsa per

S. Paolo à i Romani al cap. 14. ver. 2.

Qui autem infirmus est, olera manducet.

per cibo hà da esser molto famigliare, & amico della Natura, sì perche dalla contrarietà non s'offenda, come perche per la famigliarità debba abbracciarlo, e conuertirlo nella propria sustanza del corpo, riducendolo in sangue, dal quale la stessa natura hà il suo mantenimento. quel, che dunque conuiene a gl'infermi come infermi, non conuiene a' sani come sani; le l'herbe dunque poco, ò niente, e male nutriscono, quantunque salutifere sieno giudicate, non si hanno mai per cibo da vsare, ma solo per medicamento; perche quanto possono come tali giouare, altrettanto possono presi per ragion di cibo nuocere.

Ma quanti mali sogliono cagionare i sa- Nocumenti de' salumi, l'vso de' quali ne' digiuni è sì frequente, e sì necessario? non infiammano tutti il sangue? non suscitano ardentissima sete? non sogliono alla giornata produrre mali non solo noiosi, e rincrescevoli, e di sommo tedio, ma ancora sporchi, e contagiosi, per colpa de i quali siamo priui della ciuil conuersatione, diuentando coloro che di simili mali sono infetti a se stessi, e molto più a gli altri abomineuoli? e pur questo sarebbe nulla, ma di molto maggiori inconuenienti son cagione; perche niuno altro cibo dispone più prontamente i corpi a quella brutta infirmità, che chiamano lebra, che

questi; della quale chi non sà, ch'è minor male, e più desiderabile la morte? e forse, che poi ch'vna volta l'huomo n'è diuenuto lordo, può sperare per alcun tempo mondarsene? ell'è vna infermità non meno dannosa, e succida di quello, che si sia contumace, & incurabile; oltre ad appiccarsi ad ogni persona per qualsiuoglia picciola occasione; ma che dissi io alle persone? infino nelle vestimenta, anzi dirò più infin nelle mura de gli edificij si suole apprendere per maniera tale, che l'habitare entro il chiuso di essi, oue habbia dimorato per alcun tempo persona di simile lordura brutta, è cosa pericolosa, appiccandosi ancora a questo modo a chi vi habita. al che se anche darà occasione l'vso de' Pesci che cosa si potrà da vn tal vitto sperare? lascio di dire, che i salumi poco, e male nutriscono, e che cõmunicano cattiua qualità a gli altri cibi presi insieme con essi: e benche sieno i salumi di sì diuerse, e differẽti spetie, tù non ne troueraì pur'vno, che nõ habbia con se tutt'i raccõtati difetti, & altri, de' quali non è di mestiere far per hora altra mentione; sì che anche tralascio di dire quãto alle reni, alla vessica, & a tutte le vie dell'vrina sieno inimici. Basta dire con vn graue Scrittore Arabo, che non si deuono per maniera alcuna i pesci salati vsare, se non per medicina.

Raſ. lib. 3. ad Manſ. cap. 16.

Se

Se poi ci volgeremo a considerare la qualità de' Legumi, de i quali tutto dì le Menſe ſono abondanti, e maſſime quelle delle perſone di mediocre, ò povera fortuna, haueremo infinite cauſe da biaſmargli, niuna da lodargli: ſono tutti, ſenza ch'alcuno contradir vi poſſa, ventoſi fuor di modo, anche i migliori, ſono di loro natura freddi, & il nutrimento, che danno, è groſſo, e malinconico, e nemico a i corpi humani. generano humori di sì cattiua natura, che gli diſpongono ad ogni piggiore infirmità; perche quelle, che per queſta occaſione ſi generano, ſono tutte malinconiche, delle quali, come di già hor'hora hò detto, non ſi veggono le piggiori, e che per più lungo tẽpo affligghino, ò che più difficilmente ſi ſuperino: ma non ſi ferma già quì il nocumento, che quelli cibi arrecano, perche non ſi può dire quãto a tutti i ſenſi tãto eſteriori, quanto interiori ſieno nociui. perche quanto a i primi offendono e la viſta, e l'vdito, perche ingroſſando gli ſpiriti, gli rendono meno accomodati a poter ſeruire nel loro vfficio; e quanto a gli vltimi offuſcano la mente, facendola inhabile alle ſue operationi, eccitano tutti ſogni horribili, e ſpauentoſi, dopo li quali vedrai gli huomini leuarſi dal dormire impalliditi, e quaſi da ſe ſteſſi aſtratti, e priui d'ogni vigore.

Nè

Frutti quali dàni apportino.

Nè sono men de i sudetti cibi da biasmare i frutti, perche chi non sà, che non danno nutrimento alcuno, e che gli altri cibi corrompono, co i quali vengon meschiati? sono essi tutti ancora ventosi, e per la maggior parte nemici dello stomaco, e più prõtamente, che tutti gli altri dispongono il corpo a mille infirmità. onde vn nostro grã savio, che da giouane di questo in se stesso si accorse, col tralasciargli a fatto, si liberò da quelle indisposition, alle quali per l'vso di essi era da prima spessissimo soggetto. anzi, che tutti coloro, che per suo conseglio da essi si astennero, vissero per l'auuenire sempre sani; onde ragioneuolmente à ciascun'huomo, che sano desidera conseruarsi, il loro vso in tutto, e per tutto prohibisce. ma se noi volessimo più particolarmente parlarne, e raccontare tutti quei nocumenti, che ciascuno di essi può arrecare, egli non basterebbe a questo solo argomento vn lunghissimo volume. soggiungerò solo alcuni particolari vitij, che hanno quei frutti, de i quali nella Quaresima habbiamo maggior copia: poiche quasi tutti alla testa son nociui, come quelli, che secchi si conseruano, e quelli, che'l guscio hãno. parte di loro sono allo stomaco contrarij, parte al petto inimici; & alcuni, come i Fichi, & i Datteri presi molto spesso generano vna

Gal. al lib. della bontà, & vitio de' sughi al capit. 1.

spor-

sporchissima infirmità, suscitando ne' corpi di chi gli usa una moltitudine d'alcuni animaletti, ch'altre volte dalle lordure de gli stessi corpi, e de' vestimenti si sogliono nelle persone misere generare.

Danni ch' apporta l'uso de' Pesci.

Finalmente i Pesci, i quali sono il fondamento delle mense nella Quaresima, hanno più, e maggiori difetti, ch'alcuno altro cibo in esse vsato. primieramente son di natura freddi, & humidi, onde tanto più dannosi diuengono, quanto di essi in tempi ci nutriamo, ne' quali i corpi nostri son colmi di humori freddi, & humidi. ma qual nutrimento danno? poco, e cattiuo. cattiuo perche presto si corrompe, nè hà fermezza alcuna, onde le carni di chi di esse si nutrica diuengono fieuoli, e cascanti, e di niuna forza. poco, perche a comparatione delle carni di altri animali non ne danno la decima parte di quello, che danno questi, s'in pari quantità gli vni, e gli altri si prenderanno. ma molto meglio si dimostra, ch'il nutrimento somministrato da' Pesci è cattiuo con l'esperienza, perche non per altro dispongono i corpi a tante infirmità, come fanno. certissima cosa è, che, mediante la loro freddezza, & humidità, producono mali della qualità istessa. nocciono per questo alla testa, e molto più particolarmente a i nerui, nè punto meno a gli articoli, sono

molo-

molesti alle viscere, le quali oppilando, e gonfiando dispongono il corpo all'idropisia, & a' dolori del ventre, e principalmente a quelli, che colici son chiamati, & ad altri a questi somiglianti, ma di questi più crudeli, e più pericolosi, percioche offendono gl'intestini più sottili, e più vicini allo stomaco: sono in oltre maggiormente da biasmare in riguardo delle reni, e delle vie tutte dell'vrina, perche generano la pietra, producono delle viscosità, e fanno difficultà, e ritentione della stessa vrina. ma a pari di tutte l'altre parti se n'offende grandemente lo stomaco, il quale com'è il primo a riceuergli, è anche il primo a prouare la contrarietà, che con la natura hanno. lascio di dire, che col putrefarsi facilmente, e con acquistar nella digestione alcun'altra mala qualità cagionano sete grãde, come è opinione de gli stessi Medici. chi è dunque che possa con verità negare, che'l modo di viuere ne'digiuni instituito, sia quasi a bello studio ritrouato per abbreuiare il corso della vita humana, e renderla intãto più di quel, ch'ella si sia soggetta ad infinite infirmità, e far la miseria humana molto maggiore, che per se stessa non è?

Raf. ad Manf. lib. 6. c. 3. & Sim Seth. degli Alimen. l. 3. cap. 16.

A tutte queste cose si aggiungono i nocumẽti, che sogliono apportare alcune cose, che per condimenti in molta abbondan-

za, & in particolare co' Pesci, e con quelli tutti i cibi vsiamo, come per essempio degli altri può esser l'Olio, che pare più di tutti, se il sale ne togli via, necessario. questo è nemicissimo dello stomaco, e della testa, inasprisce le fauci, e la gola, oppila i meati delle vene, e delle viscere tutte, accende il calore del fegato, & oue s'incontri in calore smoderato, nõ si può dire di quanto danno sia cagione. nè si dee tralasciar di dire, che a par d'ogni altro cibo riempie il corpo di ventosità, percioche hauendo seco vn certo humido vntuoso, e che si trattiene, anzi si attacca alle parti, per doue passa, & hauendo anche delle parti grosse con calore moderato, ne auuiene, che facilmente da esso si alzino molte ventosità tanto più di quelle nociue, che da altre materie son prodotte, quanto l'olio è più di esse viscoso, e tenace.

Olio quãto sia nociuo.

Ma non è egli solo per li corpi dannoso questo vitto, che ancora, se vogliamo più à dentro considerare, è dannosissimo per gli animi; perche il corpo ogni volta che vien defraudato di quella quantità di nutrimento, che'l suo bisogno ricerca, tutto d'humori pessimi si riempie, e da essi infettato, se n'infetta subitamente l'animo ancora, perche mẽtre del corpo, come d'istrumento per far le sue operationi si serue, al-

Quarto capo contro il digiuno della quaresima.

l'hora

l'hora buone le fà, quando l'istrumento ben disposto si ritroua, e per lo contrario all'hora pessimamente l'essercita, quando l'istrumento si ritroua in cattiua dispositione. non vedi tù alla giornata gli huomini infermi, perche di cattiui humori son ripieni, quanto da se stessi sani sieno differenti? se mentre sani dimorano sono allegri, cortesi, piacevoli, pietosi, diuenuti infermi diuentano malinconici, ritrosi, noiosi, iracondi, dispettosi, & a se stessi spiacenti. hora se oltre al difetto del nutrimento quel poco, che gli sarà offerto, sarà di cattiua qualità, come potrà il corpo ritrarne altro, che danno? e s'il corpo sarà mal disposto, l'animo ancora infettato dalle sue lordure, non potrà se non malamente, e secondo che la dispositione del corpo gli concederà operare, i medesimi inconuenienti seguono dal non hauer'il corpo il necessario nutrimento à suo tempo, perche, come i Medici insegnano, poiche l'hora del cibarsi è passata, lo stomaco si empie di cattiui humori, e particolarmente di bile, onde vedrai in quel tempo alli più amareggiar la bocca, & empirsi d'vn cotal sottilissimo sputo, e se più tempo scorre, senza prendersi il cibo, diuengono gli huomini sì colerici, che per pochissima cosa gli vedrai da senno adirarsi, e poco men che

diue-

diuenire per questa sola cagione furiosi. ma quel che più da marauigliarci può dare è, ch'essendo questo modo di viuere stato ordinato per estinguere gl'impeti della carne, egli non vi è cosa, che più possa suegliare gli appetiti benche a fatto sopiti di essa, che i cibi in esso permessi, percioche gli stessi Medici, oue habbiano intentione di risuegliare la pigritia di coloro, ch'alle lotte Veneree. desiderano esser pronti, non eleggono a questo effetto altri cibi, che gli stessi, che ne i digiuni ci si concedono. anzi che tanto è lontano dal vero, che l'astinenza, & il patir fame sia rimedio de gli stimoli carnali, che più tosto rendendo più acuto il sangue, gli fà maggiori. questi non sono quei frutti, che dal digiuno procurano, che si caui coloro, ch'ad esso ci astringono; hor non sarebbe egli il meglio lasciar, che gli huomini obedissero alla Natura, senza tor loro quel sostegno, che essa con tanta prouidenza hà loro preparato? Tutte queste cose possono contro il digiuno opporre coloro, che hanno la mente accecata dall'heresie, ò che sfuggono per propria malitia di sottomettersi al santo rigore de' diuini precetti.

Cibi quaresimali risuegliano la lusuria

Si

Si risponde alle sudette Opposizioni Cap. III.

MA in verità, che tutte le sudette cose sono ò in tutto, ò in buona parte al vero contrarie, come quelle, che ò son fondate in falsi principij, ò contengono ambiguità, ò sotto colore, e spetie di vero adombrano, e ricoprono quel, che contengono di falso. Non si può negare, che nell'Inuerno non si accumuli ne' corpi nostri gran copia d'humori crudi, ma non ne segue per questo, che i cibi vsati nella Quaresima non sieno a suo tempo accommodati alla Natura, perche se considereremo tutte quelle cose, che considerar si deuono, facilmente vedremo la verità del fatto. oltre alle crudità dunque, che si radunano l'Inuerno per esser li pori della carne chiusi, e per non farsi per essi esalatione alcuna delle fumosità, che da essi humori si alzano, bisogna ancora misurare il calore di dentro, e considerare, come in quel tempo si raddoppi, e s'inuigorisca. si mantiene l'istesso calore nel vigore stesso anco la Primauera, nella quale poi digerendo le crudità per la passata stagione ragunate, le vene si riempiono di molto sangue, per modo tale,

le, che sono gli huomini necessitati à trarne parte dalle vene per non incorrer dalla molta abondanza di esso in alcun pericoloso, e repentino accidente, chi sarà dunque colui, che voglia per la verità, e sanamente parlare, che non dica, douer noi per lo tempo, che và innãzi alla Primauera, e ne' principij della Primauera stessa col vitto proportionato far opera, che ne' corpi nostri non si faccino tanta copia di sangue, acciocho dalla sua abondãza non ci sosse guasto? si ricercheranno dunque ne' tempi, ch'hò detto, cibi tali per nostro mantenimento, che poco sangue possino generare, e tali sono i cibi nella Quaresima vsati, e tanto più sono da vsare cibi di poco nutrimento, quanto la Natura deue essere intenta a digerire le crudità dell'Inuerno, e conuertirle anche a sua vtilità nello stesso sangue, si che tanto meno di maggior nutrimento hà bisogno, hora i cibi eletti ne' digiuni molto bene a questo fine sodisfanno, onde il mangiar i cibi vietati è più tosto dannoso, che vtile; perche l'oppositione, che si fà contro il vitto Quaresimale, che raguni molti escrementi, essendo tutti i cibi in essa vsati atti a generarne gran copia, si può prontamente ritorcere contro le carni, dicendo così: la Primauera si deuono fuggire i cibi, che radunano super-

ſua copia di quell'humore, ch'in quel tempo abonda, hor ſe le carni fan queſto, come non ſi può negare, le carni nella Primauera ſi deuono aſſolutamente ſuggire; e ſe ſi replica, ch'è molto piggiore la ripienezza procedente da altri humori, che dal ſangue, oltre, che queſto può negarſi ſempre eſſer così; perche nella Primauera è più pericoloſa queſta, che quella, riſpondeſi di più, che la ripienezza del ſangue è ſempre dentro delle vene, quella degli altri humori è fuora delle vene ancora, benche anche dentro le vene eſſer poſſa, quando il ſangue diuiene vitioſo. E chi non sà, eſſer più pericoloſa la ripienezza delle vene, e de' vaſi, che contengono il ſangue, che quella, che fuora di detti vaſi ſoprabonda? dico dunque, che biſogna far molta differenza frà i cibi, che, ſe bene ſono di molto eſcremento, laſcianlo nondimeno nella prima concottione, che ſi fà nello ſtomaco, e ſi eſpurgano poi facilmente per l'inteſtini, e quelli, che traſmettono l'eſcremento, che hanno alle vene aſſieme col rimanente del nutrimento, che deue conuertirſi in ſangue. di quei primi ſono i cibi di Quareſima, di queſti vltimi le carni, e gli altri cibi, che dalle carni han dipendenza. quelli nutriſcono poco, perche da eſſi poco ſangue ſi genera, poco eſcremento dunque ne trar

ranno

ranno le vene, assai, anzi la maggior parte se ne trasmetterà subito, che la concottione è fatta, alle budella, e per esse si caccieranno fuori del ventre. le carni all'incontro nutriscono assai, perche generano molto sangue, del quale sempre resta vna gran parte cruda, che non può dalla Natura esser secondo, che conuiene gouernato. come può dunque esser più nociuo il viuer di quei cibi, che di questi nella Primauera, se questi somministrano molti escremẽti nelle vene stesse, e quelli, se alcun ne somministrano, lo lasciano fuori delle vene, che può con molta facilità espurgarsi? certo s'il conseglio de' sauij in questo ricercherai, troverai non ad altro essi essortarci per viuer sani, ch'al tralasciar le carni, & attenerci all'herbe, & ad alcuni pesci buoni, ma che diremo noi alla sentẽza del maggior sauio, che sia mai stato tra' Medici, che vuole, douersi nella Primauera offerir a gli huomini molto da mangiare, per esser in quel tempo il calore nostro gagliardissimo? Risponde, ch'è vero quanto questo sauio dice, ma il bisogno di prender molto nutrimẽto non s'intende esserui indifferentemente, cioè c'habbiamo bisogno di pigliar molto, e spesso, ma più tosto molto, e di rado, come egli stesso altre volte conseglia, perciò che a questa maniera si viene a sodisfare al

Plut. de inuen. vtil.

Hipp. lib. 1. de vict.

Hipp. lib. 3. de Rat. in. com. 3.

molto calore delle viscere, nè vi è necessità di ritrarne gran nutrimento per le ragioni altre volte dette. se la cosa dunque stà così, non si può temere ragioneuolmente, che dal viuere secondo le leggi del digiuno possa in alcun modo offendersene la sanità del corpo. Ma quanto è debole, e friuola l'opposition fatta dell'vsanza cangiata? è egli sì gran differenza dal mangiar due volte il giorno, e'l mangiarne vna in maggior quantità, oltre al prender anche alcuna cosa in vn'altra? Il tralasciar la cena ne' digiuni è sì salutifero, che è il vero rimedio di tutti quei nocumenti, ch'il digiuno può apportare. la cena per se stessa è nociua, secondo che tutti i Medici dicono. adunque il mangiar'vna volta, e tralasciar la cena, non può esser se non di vtilità, e massime, che pur qualche cosa si prende, per ingãnar cred'io, la Natura, che non senta l'incommodo del tralasciar'affatto di prender cosa alcuna, benche non potesse sentirlo, oue sì abondantemente l'huomo si sia nel pranso nutrito. Nè rispetto all'altro capo della conditione de' cibi dirai, ch'il digiuno sia nociuo per cangiarsi i buoni in cattiui, e quelli, che molto nutriscono con quelli, che nutriscono poco, perche nè i cibi, che ne' digiuni si vsano son semplicemente cattiui, nè, se poco nutriscono, sono per questo da biasmare

ſmare, ma più toſto da lodare, e che non ſieno ſemplicemente cattiui, appreſſo il moſtrerò, e che il nutrir poco ſia più giouenole, che dannoſo, aſſai poſſono moſtrare le ragioni addutte. e quanto al tempo del mangiare egli ſi vede bene, che queſti, ch'oppongono contro il digiuno, van mendicando le ragioni di niun momento, purche apparentemente per la loro opinione ſieno a propoſito. i nocumenti, ch'auuengono dal ritardar, che ſi fà di prendere il cibo, ſi fanno ſentire quando queſta tardanza è lunga aſſai, ma che può fare per Dio il tardare vna mez'hora, ò anche vn'hora intiera di cibarſi? ne' giorni fuori del digiuno mangiaſi egli prima del mezo giorno, ò poco auanti? ma nõ ſappiamo noi, che l'Inuerno ſi ſopporta facilmente la fame, nè vediamo al tardar due, e più hore il mangiare ſeguire alcuno inconueniente? ma parmi certo vn contraſtare delirando alla verità, il voler perſuadere, che ſia più dannoſo a' corpi noſtri il viuere vſato ne' giorni fuori de' digiuni, che ne' digiuni iſteſſi. fuor de' digiuni, nè hora di mangiare ſi oſſerua, nè quantità, nè qualità di cibi, perche, & i peſci, e le carni inſieme, & ogni altra coſa ſi trangugia, purche voglia ce ne venga; ſe la mattina molto ſi mangia, non ſi perdona la ſera alla cena, e s'in vn giorno la perſo-

na hà empito il ventre di cibi di gran fu-
stanza, è la sera, & il dì seguente, e gli altri
appresso non lascia di vsar quelli, che della
medesima natura sono. si può dunque di-
re, & conchiudere dalle cose dette, che an-
corche il viuere de' digiuni fusse altrettan-
to mal sano, quanto di presente esser con-
tendono, sempre nondimeno men dannoso
possa essere, ch'il viuere in altri tempi da
noi vsato, poiche col tralasciar la cena, si
rimedia alla maggior parte de'danni, ch'al-
cuno voglia persuaderci, poterci il viuere
de' digiuni apportare.

Ma poiche il fondamento maggiore de
gli Auuersarij si fà nella qualità de' cibi, de
i quali ne' digiuni ci nutriamo, vituperan-
dogli in tutto, e per tutto, essaminiamo
vn poco quanto sia vero quel, ch'essi cir-
ca questo capo apportano, auuertendo
però sempre, che si come possono esser in
parte vere le cose da loro dette, se a gli
huomini mal disposti, ò di debole comples-
sione vengono applicate, così non possono
hauer luogo nelle persone, ch'al digiuno
sono obligate, le quali, com'altra volta
hò detto, ò in tutto, ò in buona parte fu-
ne deuono essere. e certo con vna sola ri-
sposta si sodisfarebbe a quanto si potesse
mai in questa materia opporre, dicendo,
che mentre la Chiesa santa nõ obliga al di-
giuno

giuno se non quelli, che non ne possono ritrarre nocumento alcuno notabile, è vano, e superfluo il cercare se i cibi, e modo di viuere ne' digiuni sia veramente sano, ò nò; poiche oue sano non sia, e l'huomo sopportar no'l possa senza qualche danno di consideratione, egli è in tutto, e per tutto da cotale obligo assoluto. onde veramente si può dire alieno da ogni pietà, e dispregiatore della Religione, chi a questo santo precetto si studia di ricalcitrare. Ma venghiamo a essaminare quel, ch'essi di questi cibi han detto; biasmano in prima l'herbe, perche danno poco nutrimento, e perche lo danno anche cattiuo. ma perche biasmare per alcuna cagione l'herbe, che non più si vsano ne' digiuni, che ne gli altri giorni? e pure il dar poco nutrimento non è vitio alcuno, anzi più tosto è da lodare, poiche son tali, quali in questi tempi dissi esser necessario, che sieno. oltre che meglio, ò almeno men da biasmare è il cibo di poco nutrimento, che quello di assai, mentre l'vno, come l'altro cattiuo lo ci dia, perche tanto miñor'occasione hà di danneggiar'i corpi il cibo cattiuo, quanto minor nutrimento suol dare. ma benche non vogliamo negare, ch'il nutrimento dell'herbe sia cattiuo, non manca per questo modo di rimediarui; lascio stare le cotture,

e le conditure, il pane ſteſſo accompagnato con l'herbe ammenda ogni loro cattiua qualità, come fà ancora accõpagnato con altri cibi di natura non molto lodeuole. ſi che oue l'herbe ſemplicemente mangiate ſarian dannoſe, mangiate ò cotte, ò debitamente condite, e col pane non apportano danno alcuno. anzi non ſi può negare, che non habbiano anch'eſſe ſeco qualche vtilità. perche per lo più deſcendono facilmente dallo ſtomaco, e così rendono il corpo lubrico, il che ancora fanno cõ alcun'altra loro proprietà, com'i Medici ſanno. Si biaſmano in oltre i ſalumi, & io non gli lodo, ſe ſoli, e per nutrirci ſemplicemente di eſſi, debbiamo vſargli, ma ſe ſi accõpagneranno co' Pane, e co' cibi di natura contrarij, come i Peſci, l'herbe, i legumi, in principio del mangiare, & in poca quantità, tanto è lontano dal vero, che ſieno nociui, e che poſſino riſueglare i mali, che coſtoro raccontano, che più toſto di molta vtilità poſſon'eſſere. perche per virtù del ſale ammendano l'humidità, e freddezza de gli altri cibi. anzi, che ritrouandoſi i corpi, come altre volte ſi è detto, ripieni di flemme groſſe, e tenaci, & viſcoſe, i ſalumi l'aſſottigliano, & incidono, perche dalla natura poi ſieno più facilmente ſuperati. al quale effetto vengono da gli ſteſſi Medici lodati. ſono

Gal. in com. ad l. Hipp. de vict. rat. in acut. tex. q. 2.

Gal. l. 3. de Alim. fine cap. 41.

di

di più amici dello ſtomaco, come n'inſegna vn'antico, e graue autore Greco, prouocano il beneficio del ventre, e giouano a i corpi in molte altre maniere, e più, che le carni ſalate non fanno. *Xenocr. ap. Orib. Coll. lib. 2. cap. 50.*

Quanto a i legumi non poſſono negare gli Auuerſarij, che dieno almeno aſſai nutrimento; anzi molti di eſſi non ſolo nutriſcono bene, ma aprono, e nettano le vie, e maſſime quelle dell'vrina, alcuni altri di eſſi sbrigano il petto, & i polmoni da gli humori groſſi, e viſcoſi, riſchiarano la voce, & apportano mille altre vtilità, non dico preſi per ragion di medicamento, ma per vſo di cibo, & ancorche il nutrimento, che danno non ſia a fatto lodeuole, percioche molti di loro generano ſangue alquanto groſſo, nondimeno eſſi ancora col pane, e con gli altri cibi danno alla natura buoniſſimo ſoſtegno, e finalmente ſon cibo appropriato a i tempi della Quareſima, conforme all'opinione, che ne hanno grauiſſimi Medici. *Gal. de Puer. Epil. Gal. in Hipp. de vict. rat. in acut. tex. 92. Gal. 1. de Alim. fac. cap. 18.*

I frutti poi poco impaccio poſſono darci, maſſime che nella Quareſima non habbiamo di quelli, che piggiori de gli altri ſono, e ſon chiamati fugaci, ma di quelli, che non hanno con ſe quei vitij, e più toſto apportano qualche vtilità, oltre al non vſarſi per nutrirci di eſſi, ma per noſtre delitie. *Anic. 3. p. doctr. 2. cap. 8.*

ſe

se bene alcuni di loro nutriſcono bene, e ſono amici del petto, e delle parti ſpiritali; altri ne ſono amici dello ſtomaco, e preſi al debito tempo confortano la bocca di eſſo, tengono il paſto vnito, e fanno a queſto modo deſcendere più facilmente gli altri cibi, lubricando il ventre.

Finalmente quanto a torto ſon da coſtoro biaſmati i Peſci? nè io contro di eſsi altre ragioni, ò teſtimonij apporto, che l'autorità di dignisſimi Medici antichi, i quali tutti per vna bocca, & a i ſani, & a gl'infermi han lodato il loro vſo, e ſtimato ſempre il nutrimẽto, che da eſsi ci vien dato, non ſolo per buono, ma per ottimo, e per non tediare chi legge con la ſouerchia lunghezza, di due, ò tre autorità baſterà di valermi. Il Maeſtro prima di tutti i Medici, che ſanno, facendo due ordini di cibi, vno di quelli, che gagliardi ſono, l'altro di quelli, che ſono leggieri, ripone fra i leggieri i Peſci, ſoggiũgendo, Non offendono queſti cibi il ventre, ne'l corpo, nel digerirſi nõ ſi gonfiano, nè cagionano ripienezza, ma preſto ſi concociono, e concotti facilmente diſcendono. di queſta ſpetie di cibi ſono i Peſci, i quali ò alleſsi, ò arroſti, ò per ſe ſteſsi, ò in compagnia d'altri cibi poſſono vſarſi. al detto di queſto ſauio aggiungerò quello d'vn'altro ſuo ſeguace di molta, & antica autorità,

Hipp. de aff. nn. 46.

& è

& è questo. Il sugo di quasi tutti i Pesci è buono. e poi parlando de' Pesci Marini, Non hanno, dice, cõ se difetto alcuno i Pesci, che nel Mare viuono chiamati Pelagij, e sassatili (perche nel Pelago, e fra sassi dimorano) dunque sarà sempre sicurissima cosa l'vsargli. alle quali parole son simili quell'altre. Il nutrimento di questi Pesci (de' quali haueua parlato) è molto vtile a gli huomini otiosi, a i vecchi, a gl'infermi, e soggiunge. Son dunque sempre da esser cercati i Pesci di buon sugo, perciochè niuna cosa conserua gli huomini sani a par del nutrimento, che di buon sugo sia. Da quel, che ne dicono i sopradetti Maestri si può vedere, quanto falsamente si opponghino tanti vitij al nutrimento, che i Pesci ci somministrano, il quale nondimeno conforme l'opinione dell'vltimo de i sopranominati Dottori, è ottimo, e lodeuolissimo, perciochè ne viene a generarsi vn certo sangue di mediocre sustantia, ch'è per questo a gli huomini salutiferissimo; e quanto all'escremento, che hanno, certo è, che non passa alle vene, nè col sangue si mescola, ma partendo facilmente dallo stomaco, si spurga prontamente per gl'intestini. Con queste cose di sopra apportate si getta insieme a terra tutto il rimanente di male, che dicono generar questa maniera di cibi, si che in va-

Gal. de succ. bon. et vit. c. 3. & 9.

Gal.

no mi parrebbe d'affaticarmi, se con nuoue ragioni, e nuoue autorità volessi stendermi più oltre a conuincere la falsa opinione di costoro, i quali col biasmar que'cibi, che sono più tosto molto da lodare, si studiano d'imprimer nelle menti de gli huomini vn cotal timore di mal trattare co l'vso di essi la propria sanità, accioche spinti da questo fugghino di vbidire a i santi, e salutiferi precetti della Chiesa loro sì odiosa. e pure hauerebbono più potenti ragioni da biasmare le carni, le quali, e di maggior crudità, e di piggior corruttione, e di più abbondante copia d'infirmità soglion esser cagione; onde ragioneuolmente per vna delle maggiori cause, per le quali si sia più accorciata di quello, che dal principio della creatione fusse la vita de gli huomini, riconoscono alcuni Sauij l'vso delle carni, il quale per questo da essi tutti, ma particolarmente da vno moralissimo Filosofo viene a fatto interdetto a coloro, che desiderano lungamente viuere con queste parole. Principalmente si dee schiuare quella crudità che nasce dal mãgiar le carni, percioche queste nõ solo aggrauano grandemente subito il corpo, ma anche per l'innanzi restano le reliquie di esse molto nociue. ottima cosa dunque sarà auuezzar per maniera tale il corpo, che non brami in alcun

Plut de tuen. bon. valet.

modo

modo il mangiare le carni, perciochè la Terra molte cose ci somministra, le quali abondantemente ci seruono non solo per nutrirci, ma per delitie, e per piacere, e quanto poi segue a questo proposito.

Ma non meno, che dalle prime oppositioni, scorgesi anche dall'vltima, con quanto studio i nemici della verità procurino con alcuna apparenza di vero adombrare le loro menzogne. si è nondimeno più volte replicato, che la Chiesa santa impone il digiuno fatto con discretione, cioè per modo tale, che non ne segua al corpo alcun notabile danno. hora tutti quei nocumenti, che costoro esclamano procedere dal digiuno, soglioño auuenire da vn digiuno osseruato senza la sudetta discretione, il quale è contrario all'intentione della stessa Chiesa; se poi da i disordini da noi commessi, e dallo sregolato modo di viuere, che ne' digiuni si tiene, alcuni si sentono notabilmente offendere, molto più indiscretamẽte danneggiano se stessi, & oprano contro il volere di essa; la quale, se ci vieta il mangiar delle carni, e de gli altri cibi, che dalle carni han dependenza, non ci conseglia però ad empirci di cibi cattiui, nè a farci lecito di nutrirci indifferentemente senza regola, e senza elettione alcuna; anzi douerемmo noi, se timore

more alcuno ci ſorprende della noſtra ſanità, vſare ne' digiuni più regolato modo di viuere, ch'in altri tempi; perche a queſta maniera non haueremmo sì ſpeſſe, e facili occaſioni di partirci dalli ſalutiferi ſuoi precetti, e riportaremmo dall'iſteſsi digiuni non poco profitto per la ſanità de' noſtri corpi. Quella ragione poi, che ſi apporta, che dal digiuno riempiendoſi il corpo di humori vitupereuoli, ne venga inſieme l'animo a peggiorare di conditione, facilmente ſi atterra per le coſe ſudette, eſſendo, che nè per lo difetto del nutrimento, nè per la cattiua qualità di eſſo queſto poſſa auuenire; perche non ſolo habbiamo onde nutrirci, ma ci ſi concede tanto, ch'a ſufficienza, & abondantemente nutrir ci poſsiamo, e piaceſſe a Dio, che noi troppo aſsicurati dell'indulgentia, e benignità della Chieſa ſanta, nõ traſcorreſsimo ne' digiuni a prender più di quello, che la neceſsità del nutrirci ricerca. egli prouerebbeſi con la continua eſperienza, quanto gioueuole fuſſe il viuer con la regola del digiuno, e molto meglio ſodisfaremmo a quello, a che dalle Leggi impoſteci ſiamo tenuti. anzi molti ſarebbon più facili ad oſſeruarlo, che di preſente non ſono. e ſi come non habbiamo occaſione dal mancamento de gli alimenti, ch'il corpo infermo habbia ad infettar l'animo,

nimo, così ne anche dalla mala qualità de gli ſteſsi alimenti queſto, come diſsi, può ſuccedere. perche ſe bene alcuni de' cibi ne' digiuni vſati ſono di poco buon nutrimento, nondimeno meſcolati co' migliori, ò corretti da quelli, che di contraria natura ſono, diuengono più vtili, che altramente non ſarieno; onde conchiudere ſi può, che la ſuſtantia, che ſi caua da queſto vitto, ſia di tal bontà, che il corpo ne poſſa trarre maggior profitto, che dall'vſo del viuere per tutto il rimanente dell'anno tenuto, ritrarre non ſuole; il che beniſsimo ci può moſtrare l'eſperienza, percioche non vediamo mai alcuno, che per altro ſano ſia dal ſolo vitto della Quareſima incorrere in infirmità notabile; e pure ſe così può eſſer dannoſo, come ſi dice, quanti vederemmo noi sù la Primauera infermarſene, & eſſer ſoprapreſi da quei tanti sì diuerſi, e sì pericoloſi mali, che poteſſero i detti cibi apportare? ma di più, ſe vogliamo porci auanti a gli occhi tanta moltitudine di Religioſi non ſolo del più forte, ma del più debole ſeſſo, che per la maggior parte dell'Anno, anzi ancora per tutto l'Anno, e per tutto il tempo della lor vita oſſeruano non ſolo il rigore del digiuno riſpetto alla qualità, e quantità de' cibi, ch'à pena hà copia di tali, che meritino di eſſer connumerati non di-

co

co frà i buoni, ma frà i meno cattiui, vedremogli quasi tutti non solo lungamente viuere, ma viuere sani, & in buonissime forze; anzi ch'alcuni, i quali prima ch'al giogo della Religione si sottomettessero non poteuano nelle Quaresime, e negli altri digiuni durare, spogliatisi poscia di quella noiosa, e vile delicatezza del corpo, e facendo prontamente pruoua delle forze della loro natura, non meno oltre alla speranza riusciti sono al desiderato fine, che coloro, i quali pur sempre gagliardi, e sani viuendo non pareua, che nè da questo, nè da altro patimento, che si soglia nella strettezza de' chiostri soffrire, douessero in alcun modo essere offesi.

Finalmente è degna di riso l'opposizione fatta contro il digiuno, dicendo, ch'i cibi in esso vsati risvegliano gl'appetiti carnali, perche, ancor ch'io questo non voglia negare, chi dirà, che sieno più atti questi, che le carni, i latticinij, l'oua a produrre vn simile effetto? sia pur il vero, che questi stimulino il senso, ma mentre molto più lo stimulano le carni, e gl'altri cibi dependenti da esse, non era egli lodeuole prohibir questi, e permetter quelli, perche tanto meno, se in tutto non si poteua schiuare, ne fosse il senso alle lasciuie stimulato? aggiungasi di più, che se i cibi de' digiuni fanno risuegliare

gliare la concupiſcentia carnale, sì il fanno per eſſer in qualche parte ventoſi, ma le carni il fanno, perche ſomminiſtrano molto ſangue, e molta materia ſeminale, dalla ſoprabondanza della quale quali contraſti l'huomo non hà? certo ſon tali, e tanti, che vi ſi ricerca l'aiuto di ſopra per reſiſterui; ſi che ſono tanto più pericoloſi gli impetuoſi moti cagionati da queſte, che da quelli, quanto più difficilmente ſi ſupera dalla natura vn'humore ſuperfluo, ſe non ſi caccia fuori del corpo, ch'vn poco di ventoſità, che per lo più ad vn batter d'occhi ſuaniſce. Potrei bene io apportare in difeſa del digiuno molte altre ragioni, ma mi accorgo, che'l diſcorſo và troppo innanzi, e che mentre hò dato riſpoſta a quanto gli Auuerſarij opponeuano, io ne hò apportate molte, che ſarebbe hora ſuperfluo replicare; ſi che mi baſterà di queſto argumento hauer detto quanto di ſopra ſi contiene.

De gli errori, che si soglion commettere nel viuere de' digiuni, e come si debbano emendare. Cap. IV.

EGLI si può per la verità affermare a chi si sia, che legga, ch' ogni volta, ch' vn' huomo mediocremente sano, e di mediocri forze voglia ne' digiuni, e particolarmente nella Quaresima vsare, non dico vn rigoroso, ma vn debito riguardo nel viuere, non sia mai per ritrarne dall'osseruanza di essi altro ch'vtilità per la salute dell' Anima, e del corpo insieme. perche il veder, ch'alcuni ne restino dãneggiati, procede da diuersi errori, ch'incautamẽte, ò malitiosamẽte gli huomini vi cõmettono, i quali facilmente si possono rimuouere; e tolti via, cessa insieme ogni inconueniente, che si potesse temere, che dal digiuno fusse per succedere quanto alla sanità. ma sono gli huomini sì mal cauti, e così negligenti in questo, ch'ad ogni altra cosa di niun momento hanno più l'occhio. Trouerai alcuni, che nel tempo, nel qual più si auuicina la Quaresima, si danno tanto all'incontinentia del mangiare, e del bere, & alle dishonestà della carne, e di mille altri piaceri, e così si rilassano nel-

l'vso

l'vso dell'altre cose al viuere necessarie, anche del vegliare, e del dormire, e dell'Aria, ch'è marauiglia, come possino sfuggire di non incorrere per questa cagione, in molte, e pericolose infermità. pure non possono schiuare di nõ guastare lo stomaco, di non affiacchir la Natura, di non accumulare molta quantità di cattiui humori, che nel tempo, che succede, gli mantiene deboli di forze, priui d'appetito, senza sonno, e molestati da mille altri noiosi accidenti. questi dunque a pena cominciano il primo giorno l'osseruãza del digiuno, che subito tutta la colpa delle loro indispositioni non sopra i tanti, e sì graui errori del passato viuere, ma sopra lo stesso digiuno riuersano; all'hora lo stomaco di costoro non sofferisce l'vso di questi cibi, i salumi infiammano loro il fegato, e fanno loro doler la testa. l'herbe son loro nociue, i legumi loro gonfiano il ventre, l'Olio inasprisce loro la gola, & il petto, e pone loro lo stomaco sossopra, il Pesce non si confà alla loro Natura, e finalmente ogni cosa è loro contraria. ma chi non sà, che se costoro con maggior riguardo fussero nel tẽpo auanti alla Quaresima vissuti, nè fussero stati sì precipitosi ne gli errori del viuere, che non haurebbono digiunando occasione alcuna di biasmar'il digiuno? Altri vi sono,

che nel principiar la Quaresima si pongono in mente di voler in vna volta il giorno empirsi per modo tale di cibi, che per loro stima basti, e supplisca per le due, che prima mangiare soleuano. a questo effetto mangiano doppie minestre, de' Pesci in abondantia, e di altri cibi, che più loro aggradino, ò, se le loro forze molto oltre non si estendono, di qualsiuoglia cosa, della quale habbiano copia, si satollano. questi non possono, se di fortissima complessione non sono, molto durare in questo modo di viuere, perche cõ la moltitudine de'cibi presi in troppa copia in vna sol volta, soffocano il calore dello stomaco, nè seguendone bene la concottione, si riempie di pessimi humori a vn tratto, il corpo non si nutrisce, e così costoro, indebolito lo stomaco, diuẽgono malinconici, pigri, aggrauasi loro il capo, son molestati da continua sete, e da mille altri accidenti, ò cadono in alcuna infermità, ò sono forzati prima, che vi cadino, tralasciar l'osseruanza della Quaresima senza più oltre poter sodisfare a quello, a che son tenuti, che se più moderatamente quella sola volta il giorno, che mangiauano, hauessero preso il cibo, nè la loro sanità se ne sarebbe offesa, nè se ne sarebbe impedita la suderta obligatione.

Minore, ma molto simile è l'errore di coloro,

loro, che ne' giorni di Domenica, ne' quali è permesso il mangiare a suo piacere quanto, e quando si vuole, si riempiono tanto, come se volessero in quei dì per tutta la settimana satollarsi, dal che essi ancora molte volte incorrono ne gli stessi accidēti, ch'i sopradetti, riuersando poi, com'i primi, la colpa nella qualità de' cibi, non ne' passati disordini.

Il medesimo auuiene di coloro, che sotto colore di non poter con vn pasto il giorno sostentarsi, ò di non potere senza cena prēder sonno, con tutto che anche nel pranso souerchiamente lo stomaco riempino, la sera ancora si caricano di cibi, onde auuiene, che contro quel ch'essi ne stimano (cioè, che i cibi de' digiuni per nutrir poco, possino più abōdantemente vsarsi) se n'aggraua il corpo, e la natura non auuezza nō potendo due pasti il giorno di questa spetie di cibi sofferire, comincia a renderſi, finche quasi abbattuta, e forzato l'huomo tralasciar'il digiuno, e tornare all'vso delle carni. nè meno di questi vedesi la sanità di coloro offendersi, che con larghe, e laute colletioni, stimando non per questo romper le regole del digiuno, māgiano più di quello, che la virtù dello stomaco può sofferire. gli vni, e gli altri di questi possono facilmente ritrarsi dal loro errore con astenersi quelli

dal cenare, e queſti dall'vſar tanta lautezza nel prender la ſera qualche coſa per conciare il ſonno. Ne deuono i primi mal perſuaſi di nõ poter ſoſtenerſi, ò prẽder sõno, laſciar di eſperimentare nõ per vna volta, ma per due, quattro, e ſei, ſe la Natura poſſa ſenza la cena mantenerſi, perche auuiene alle volte, che le coſe, alle quali ella non è auuezza, le ſono difficili ſu'l primo da ſoffrire, che poi sì facili le ſogliono eſſere, che il tornare a quel, che prima l'era difficile, è di preſente impoſsibile. oltre che, com'altre volte hò replicato, egli ſi vuole ne' digiuni ſoffrir pure qualche mancamento di virtù; nè ſi deue ſubito, che la perſona ſente qualche poco languirne lo ſtomaco, correre à ricrearlo con nuouo cibo, ſi può aſpettare, e vedere, ſe più oltre quella languidezza procede, ſe cagiona alcun'altro male, ſe riſueglia qualche accidente piggioreperche all'hora sì, che ſenza alcuno ſcrupolo ſi può dar di mano a ſouuenir la Natura con nuouo alimento.

Per altra via errano coloro, che di alcuni cibi poco lodeuoli, ma per altro a loro grati, ſi riempiono; perche alcuni ſi ſatollano ſu'l primo del mangiare di herbe crude, auidamente empiendone lo ſtomaco; altri ſono sì ghiotti de' ſalumi, che per tutto il paſto copioſamente ne vſano; altri di molti le-

ti legumi, altri di paſte, altri di alcune cõditure men lodate, altri di altre viuande hauẽdo particulare appetito, ſono troppo in mangiarne incontinenti; onde ſuccede poi, che de'cibi migliori poſſono poco prẽdere, e così peſsimamente ſi nutriſcono, ò ſe pur ſi forzano a prenderne, ſouerchiamente riempiutiſi, è neceſſario, che in alcuna graue infirmità trabocchino, ò, prima che queſto auuenga, ſono aſtretti per la ſudetta colpa, rompere il digiunò; oue ſe voleſſero in quei loro ſtrani, e ſmoderati appetiti regolarſi, & alla ſanità del corpo, & à quella dell'anima, come conuiene, prouederebbono.

Si vuol dunque nell'oſſeruar la Quareſima ſchiuar per ogni maniera i ſudetti errori, vſare alcune regole nel viuere, con le quali facilmente ſi rimedia à quegli inconuenienti, che ò dalla qualità de'cibi, ò dallo ſregolato modo del vitto, ò da alcune particulari indiſpoſitioni ſogliono ſuccedere. adunque le perſone, che digiunano ò ſono a fatto ſane, ò hanno alcun difetto naturale; alle prime io parlerò per hora, alle altre ſeparatamente; a quelle parlerò generalmente, a queſte più particolarmẽte, perche hanno neceſsità di alcuni diuerſi ricordi, ſecondo la diuerſità de'loro impedimenti. Chi viue dũque ſano, ſecõdo il parere d'vn

antico Medico Romano, non è costretto a
Corn. Cels. lib. 1. c. 1. sottoporsi ad alcuna legge di viuere; ma può a sua voglia gouernarsi, come meglio li pare; e per questo non deue schiuare cibo alcuno di quelli, che nelle mense communi son famigliari, ò ch'ad esso stesso più son amici; ma perche da noi nella Quaresima fassi vna subita mutatione di viuere, tanto se riguardiamo alla qualità de'cibi, quanto se consideriamo la quantità, e'l tẽpo di prendergli; la quale alle volte non così facilmente vien dalla Natura tolerata, egli è pure necessario di caminare in ciò cõ qualche ordine in gouernarci, perche da questa mutatione la nostra sanità non venga in qualche maniera offesa. ma io non voglio mica por sotto vn duro giogo chi si sia di osseruare in questo vna stretta, & esquisita regola, perche a dirla liberamente lo star troppo curiosamente su i rigorosi precetti della Medicina, & è difficile da porre in esecutione, & è miseria forsi maggiore, che non sarebbe il male, che dal trasgredire le dette regole potesse l'huomo ritrarre. Adunque chi hà da osseruare il digiuno della Quaresima, fuggẽdo in prima i graui, e lunghi disordini del Carneuale, e cominciãdo dall'hora a moderar'vn poco il viuere, si anderà regolando con quei generali precetti, ch'appresso insegnerò. E' noto in

prima

prima a ciascun'huomo per idiota, ch'egli sia, ch'il riempier molto lo stomaco è sempre dannoso alla sanità, e per questo capo si erra grauemente da molti nella Quaresima, come di già hò detto, stimando con cibarsi copiosamente in vn pasto poter prendere da vno il nutrimẽto, che prima da due soleuano ritrarre, & in questa guisa poter sostener le proprie forze fino al fine del digiuno. ma nell'vna, e nell'altra cosa s'ingãnano, perche, e minor nutrimento prendono mentre mangian più, che non possono concuocere, e le forze nõ solo non si sostengono, ma notabilmente si debilitano. che questo il vero sia, ancor ch'vn paradosso possa parere ad alcuno, facilissimamente si dimostra. perche mentre l'huomo non empie lo stomaco di più cibo di quello, che possa bene, & agiatamente concuocere, fatta la concottione, si distribuisce la parte atta a nutrire alle parti tutte del corpo, che dalle membra poi viene a gara attratto, & abbracciato, e conuertito nella propria sustantia, onde viene sensibilmente ad accrescersene il vigore della Natura. ma se lo stomaco riempiesi in maniera, che non basti il suo calore a concuocere quanto si è preso, all'hora ò lo stomaco stesso per le vie delle fecce, come cosa inutile dal corpo lo discaccia, il che è per minor male, ò se per

ſiniſtra ſorte alle vene lo tramanda, e dalle vene è condotto alle membra, ciaſcuno di eſſe, come coſa da loro aliena lo ſchiua, & a queſta maniera non ritrahēdone nutrimēto alcuno, le forze del corpo ſi diminuiſcono, e ſe l'errore và oltre, ne reſtano al fine intieramente abbattute. Deue dunque ciaſcuno miſurar la virtù del ſuo calore, e ſenza penſare di voler māgiār per la mattina, e per la ſera, prender tanto in vna ſol volta, quanto lo ſtomaco ſenza generar molte crudità, può concuocere, e chi vorrà a queſto auuertire, facilmēte potrà in ciò ſe medeſmo regolare. pure poſſo io accennare alcuni ſegni, da i quali ciaſcuno poſſa ſenza fatica accorgerſi, quando egli prende più dī quello, che la virtù dello ſtomaco richiede; il che quando auuiene ſi ſente vna coral pegritia delle membra, & vn certo rincreſcimento di muouerſi, il ventre pare, ch'enfiato ſi ſia, e ſoprauiene qualche difficultà non prima vſata nel reſpirare. molti hanno inclinatione inſolita al ſonno, e dormendo ſi ſentono più di prima noioſi. prouano poi fra'l giorno ſete grande, e tale, ch'a forza conuien loro co'l bere rimediare alla gran moleſtia, che loro apporta; e beuuto che hanno maggiormente ſi affannano. mandano fuori dalla bocca rutti acidi, ò di altra noioſa qualità, o che lungamente il ſapore,

pore, e l'odore de'cibi preſi loro rappreſenta. la notte fan de' ſogni torbidi, e ſpauentoſi, e ſudano alcuna volta affannoſamente, e la mattina alcuni di eſſi con gli occhi enfiati ſi alzano dal letto; altri patiſcono amarezza di bocca, e prouano mille altre noie, alle quali, quando il diſordine è graue, e continuato, per niuna maniera rimedia il tralaſciar'a fatto la ſera il mangiare, nè però ſi ricerca in queſto caſo altro rimedio, che il contenerſi da ſouerchiamẽte empierſi, il che chiunque hà la propria ſanità in pregio, deue fare prima, ch'i ſudetti ſegni facciano di ſe dimoſtranza alcuna.

Non è manco certo di quel, che habbiamo detto, ch'il paſto quanto hà ſeco maggior varietà di cibi, tanto più dannoſo ſuol eſſere, & io credo in verità, ch'a molti la Quareſima ſia più nociua di quel, ch'ella ſarebbe, per queſta ſola cagione. queſta tãta varietà è da fuggire da colui, che vuole hauer l'occhio alla propria ſanità; nè ſolo per queſto deue in ciò eſſer più moderato, ma per oſſeruare più debitamente il digiuno, nel quale deue fuggirſi tãto ſtudio nelle viuãde, che con la diuerſità, e con l'affettatione delle conditure, poſſono ogni merito, che dal digiuno ſi aſpetti, ſanamente parlãdo, molto ſcemare. deue dunque l'huomo ſtudioſo della ſua ſalute contentarſi di

cibi

cibi minori in numero, & in qualità più ſemplici almeno per lo più, perche nè anche in queſto intendo io di porre sì rigoroſo termine, ch'alle volte trapaſſar non ſi poſſa.

Non ſi vuole poi ſu'l principio del mangiare, come fanno alcuni, empierſi di herbe crude, nè ſu'l fine di molti frutti. quello perche ritrouandoſi in queſti tempi gli ſtomachi ripieni di pituita, non vi è cibo, che poſſa più accreſcerla, e renderla meno atta a concuocerſi, che l'herbe; queſto, perche eſſendo i frutti ventoſi, ſoprapreſi ad altri cibi per lo più partecipi dello ſteſſo vitio, poſſono molto lo ſtomaco danneggiare. ma dell'vna, e dell'altra coſa a ſuo luogo più diſteſamẽte parlerò. hora baſta hauer'accennato con quanto lor danno ſi ſatijno alcuni di queſti cibi, de i quali ſempre parcamente ſi vuole vſare. perche, ſe bene i ſani, come hò detto nõ deuono ſoggiogarſi alla ſtrettezza delle regole del viuere, tuttauia non può eſſer ſe non più ſicuro l'hauere vn tal riguardo, che de'cibi men buoni, quando altri non voglia a fatto dalla ſua menſa sbãdirgli, ſi vſi con qualche ritegno, per non hauer'a ritrarne nocumento notabile, anzi che, ancorche a fatto buoni non ſieno, vſati in poca quantità, a pena che poſſono in alcun modo la Natura offendere. poi ch'io

dun-

dunque appresso haurò insegnato quali sieno i cibi più, ò meno nociui, potrà chi legge fare scelta de' buoni, & in quelli fare il fondamento del suo mangiare, de gli altri vsare moderatamente, e co' riguardi, ch'a suo luogo io son per dimostrare. perche veramente i cibi men buoni non solo son per se stessi dannosi, perche han seco alcuna qualità non buona, per la quale sono alla natura nostra contrarij, ma perche ancora, s'in abondanza son presi, infettano quel di buono, che da' cibi più lodeuoli si può ritrarre, la doue se più rattenuti siamo in vsargli, & in poca quantità si prenderanno, si amenda la loro malitia dalla copia, e bõtà de' cibi migliori, & a questa maniera niũ dãno possono apportare. mà perche nel far mentione de' cibi in particulare, mi si porgerà migliore occasione d'insegnare alcune regole circa il loro vso, io tralascierò per hora di più oltre parlarne, perche ogni volta ch'io verrò a ragionare di alcuna spetie di cibi, darò quegli auuertimẽti vniuersali, ch'io da principio di questo capitolo promisi di dare.

Per hora voglio solo ricordare, ch'il tardare assai il cibo il più delle volte è dãnoso, ad alcune nature poi sempre è dannosissimo per questa cagione alcuni, come i giouani sono, e più quanto hanno minore età, ima-

i magri, coloro, che molto fatigano, & altri, c'han la bocca dello ſtomaco molto ſenſitiua, dal paſſar molto il tẽpo, nel quale ſono auuezzi a nutrirſi, pruouano diuerſi accidenti di molta conſideratione, onde, benche il mangiar prima del mezo giorno non ſia lecito ne' digiuni, ſe maggior timore da queſto obligo non ci ſcioglie, a coſtoro è da lodare, che più oltre del mezo giorno non tardino a cibarſi. nè poſſo lodare l'vſo di alcuni, ch'eſſendo per tutto il rimanente dell'Anno auuezzi a deſinare la mattina per tempo, ò almeno prima del mezo giorno, vogliono nella Quareſima allungare il mãgiare fino alla ſera, ſe però coſtoro non hãno più volte ſperimentato, queſto confarſi più alla loro natura. fanno ciò alcuni moſſi da buoniſſimo zelo di oſſeruare più ſtudioſamente il digiuno mangiando ſolo vna volta il giorno, non approuando almeno in ſe ſteſſi il prender' anche la ſera alcuna coſa, come communemente ſi vſa. benche altri vi ſieno, che trasferiſcono il mangiar dalla mattina alla ſera, ma non tralaſciano però il far la mattina qualche poco di coletione. queſto ſe ſia lecito, ò nò, io nõ deuo, poich'a me non appartiene, riſoluere; ma per quãto poſſo conſiderare come Medico, io dirò pure, l'vſo di queſti diſpiacermi più, che di quelli ſopranominati, io di-

co in

co in quanto alla ſanità, e la ragione è, perche nella coletione poco ſi prende, e poco e lecito prendere, per maniera, che hauẽdo la Natura biſogno di molto, dandole poco, nõ ſi fà altro; ch'incitar l'appetito, e con queſto incitamento tirare allo ſtomaco, che non hà tanto, quanto gli baſti, de gli humori di cattiua qualità. perche la coletione per ſe ſteſſa ſerue a riſuegliar l'appetito, accioche lo ſtomaco poi meglio venga ad abbracciare il cibo offertogli nel pranſo, come moſtra vn curioſo Medico del ſecolo a dietro. pure io quì non intendo parlare delle nature de' particulari, perche ſono alcune di eſſe, alle quali ſi confanno alcune coſe, le quali ad altre communemente ſono nociue, & alcune ne vedrai, alle quali nuoce il pranſo, e non la cena, e nondimeno alli più la cena ſuole eſſer di maggior danno. ma torno a quel, ch'incominciai a dire, cioè, che il tardar di prendere il cibo, quãdo la Natura lo richiede, ò per lo coſtume di mangiare ad vn'hora determinata, o per altro ſempre può nuocere. non voglio già per queſto io dire, che noi ne' giorni de' digiuni non debbiamo aſpettare prima, che prendiamo il cibo vna certa languidezza, & vn non sò che di patimento, che ſuole il biſogno di prenderlo arrecare, percioche, eſſendo il digiuno inſtituito, come ſpeſſe volte

Lemn. Lenn. al 1. lib. de ou. mir. di Natu. al c. 21.

volte hò replicato, perche la carne se ne maceri, e se n'attristi, malamente si sodisfà all'obligo impostoci, se questo dal tardar qualche poco il cibo in qualche maniera non succede. ma perche la Chiesa santa hà con destinarci vn'hora precisa liberatici dall'obligo di prolongar più auanti di ricrear con nuouo nutrimẽto lo stomaco già di esso bisognoso, se miglior fine non ci muoue a prolungarlo più, è da seruirsi di quel ch'ella ci permette di mangiare su'l mezo giorno, accioche conseruandoci in questa maniera in sanità, schiuãdo qualche inconueniente, che dal ritardarlo potesse succedere, possiamo seguire di sodisfare al rimanente di tutto quello, ch'ella c'impone.

Già hò vn'altra volta detto, ch'il cominciare il pasto dall'herbe, ò da altri cibi poco lodeuoli, & a fatto inutili, non può essere se non dannoso, perche ritrouandosi lo stomaco per l'astinenza passata della sera a fatto voto, auido di nuouo cibo, e bisognoso di ricrearsi con alcun nutrimento, le prime cose, che da noi mangiando gli sono offerte, sono da esse con molto sẽso abbracciate, le quali se di cattiuo sugo sarãno, come l'herbe crude sono, all'hora le vene si empierãno a vn tratto di pessimo sangue, e la Natura ne verrà notabilmente ad essere offesa.

offesa. è dunque più da lodare il costume di coloro, che nell'entrar'a tauola, ò alcuna minestra di buona sustanza prendono, ò alcuna cosa, che lo stomaco possa ricreare, come sono alcuni conditi, ò alcune paste con spetie, e Zucchero, o Mele, ò in vece di esse, ou'il bisogno lo richieda, alcun cibo, che di medicamento possa seruire in lubricare il vētre, che tal'hora in alcuni, e massime nella Quaresima suole ristringersi, e supplire difficilmēte al suo vfficio, come deue.

Oltre a tutte le sudette cose mangiandosi de' cibi men buoni, è da auuertire con quali altri cibi si accompagnino, perche si come alle volte vno serue all'altro per correggerlo, e rēderlo ò migliore, ò meno nociuo, così altre volte auuiene, ch'vno faccia l'altro piggiore, ò men buono, e per questo molto si vuole hauer l'occhio a i condimenti, i quali non tanto hanno da seruire per rendergli al gusto più saporiti, quanto per fargli ò più amici, ò meno alla Natura nostra contrarij. onde perche i Cuochi il più delle volte attendono più a quello, che a questo, nè, pur ch'i cibi sieno accetti al palato, si prendono pensiero, se alla sanità sieno gioueuoli, ò dannosi, deuono coloro, che nō vogliono porre la loro sanità in dubio, star su l'auuiso, & oprar sì, che le troppo studiate conditure, e le troppo affettate

viuande non ſieno loro cagione, come ſpeſſo auuiene, di ſouuertir lo ſtomaco, gettar per terra l'appetito, guaſtar le concottioni, e cagionare mille altri mali di nõ picciolo momento. per queſto quelle viuande, che tanto più nobili ſono ſtimate, e ſono tanto più grate al guſto, quanto di maggior numero di coſe vẽgon compoſte, ſono altrettanto piggiori di quelle, che meno nobili, men ſaporite, ma più ſemplici ſono, ſi che quelle ſi deuono curioſamente aborrire; e ſe pure nelle altrui menſe ci vengono poſte innanzi, nè vogliamo col non guſtarne, cõtriſtare chi ci hà conuitati, ſempre ſi deuono parcamente, e con molto riguardo mangiare.

Della qualità, ò natura de' cibi, che ne' digiuni ſi vſano. Cap. V.

MA parliamo hormai più particolarmente de' cibi, che ne' digiuni ſi vſano, e poi ch'in tutte le coſe ſi vuol'alcun'ordine tenere, io in far queſto ſeguirò quell'ordine, che ſi vſa tenere nelle menſe, parlando prima di quelli, che prima cõpariſcono, e poi di mano in mano de gli altri, e bẽche queſt' ordine ſolo nelle menſe de' ricchi, e non di quelli, che inferiori di fortuna ſono, ſoglia vederſi,

vederſi, pure queſto poco importa, baſtandoci per hora così diſporgli, com'habbiamo diuiſato. adunque laſciando da parte di parlar del Pane, come di cibo commune ad ogni tempo, è coſtume ſu'l primo del mangiare ne' digiuni prendere alcune coſe condite col Mele, ò anche col Zucchero, & alcune ſpetie, come ſono ſcorze di Cedro, di Melarancia, le ſteſſe Melarance verdi, ma tenere, come ancora i Limõcelletti teneri, le Noci medeſimamente verdi, e tenere, e ſe altre coſe vi ſono ſimili a queſte. in vece di queſti ſi vſano i Moſtaccioli fatti di diuerſe maniere, ò con Mele, ò con Zucchero, e ſpetie, Pampepati, & altre compoſitioni da queſte poco differenti. Ma que' primi cibi ad alcune perſone rieſcono molto duri a digerire, e per queſto non ſi fidino dell'eſſer eſſi grati allo ſtomaco, perche non tutte le coſe grate allo ſtomaco ſi digeriſcono facilmente. è ben vero, che, ſe bene ſaran digerite, nettano lo ſteſſo ſtomaco da gli humori ſuperflui, & aiutano la concottione de gli altri cibi, com'inſegna vn Greco Autore, il quale apportando vna ſua oſſeruatione molto curioſa del Cedro, mi dà occaſione, ch'io quì la riferiſca, ancorche alquãto fuor di propoſito ſia. dice dunque queſto Dottore, ch'il Cedro mangiato di notte cagiona ſtrauolgimento di occhi, in modo,

Coſe cõdite con Mele, ò con Zucchero.

Sim. Seth. de Alim.

che gli fà guerci. gli altri cõditi ſon più facili a digerire, e ſe ſono col Mele conſeruati diuengono più grati allo ſtomaco, e più vtili al vẽtre, che conſeruati col Zucchero, perche il Mele è più caldo, e netta meglio le parti dalle ſuperfluità, e muoue anche più il corpo, ſi che per tutte queſte coſe lodo molto più il ſuo vſo (pur che moderato ſia, e non habbia contrarietà naturale con chi l'vſa) e maſſime ne' tempi della Quareſima, de' quali parliamo; perche all'hora ritrouandoſi gli ſtomachi per la conditione della ſtagione ripieni di molta pituita, non ſi può hauer cibo, che più poſſa loro giouare che queſto liquore ò da ſe, ò cõ gli altri cibi vſato. ma i giouani l'vſeranno più parcamente, e così ancora coloro, che ſono di natura colerici, di corpo magro, che patiſcon ſete, & amarezza di bocca. à queſti io conſegliarei più voluntieri i cibi col Zucchero cõditi, bẽche nè anche queſto ſia loro molto vtile, ſi come nè anche alcuna coſa dolce. nondimeno non ſuole mai l'vſar debitamente i cibi per nociuiſſimi, che ſi ſieno, alle nature ſane eſſer dannoſo, e per queſto quando io ſon per dire, ch'vna tal coſa, ò vn cotal cibo non ſi debba vſare, io non intenderò di prohibire in tutto, e per tutto il ſuo vſo, ma ſolo regolarlo col prenderne di rado, col mangiarne in poca quantità, col me-

Mele a' quali nature è più, ò meno amico.

meschiarlo con altro cibo più gioueuole, e che con la sua contrarietà possa correggere la malitia di quell'altro; questo dunque ch'io hò detto parlãdo delle cose col Mele cõdite, voglio c'habbia luogo anche in tutte l'altre cose, ch'io dirò. I Mostaccivoli, e le paste con Zucchero, e spetie, delle quali parlai, son da prendere in poca quantità da chi si sia, ma principalmente da' giouani, dalle nature calde, e che patiscono gli stessi difetti, di ch'io hor hora feci di sopra mentione. I Vecchi ne possono con maggior sicurezza vsare; pur che auuertino, che non sieno molto dure, perche molto alla fortezza de' denti farebbon dãno, ancorche gagliardi li haueßero. elegghino dunque quelle paste, che più tenere sono, come per essẽpio i Mostaccivoli, che fãno le Monache, & alcune altre paste senz'oua, che così schiueranno questo inconueniente. l'vso del Marzapane auanti il pasto non sò di che vtilità esser possa perche nè per la qualità della Mandola, nè del zucchero può allo stomaco in modo alcuno esser vtile; nel fine del pasto potria pure prouocare lentamente il sonno, ma più grato sarebbe auanti il pasto il Pinocchiato, & il Pistacchiato potendo l'vno, e l'altro col calore, che hanno congiunto con vn'odore amico dello stomaco in alcuna maniera giouargli, aiutando a concuocere le mate-

Mostaccivoli.

Marzapane.

Pinocchiato, e Pistacchiato.

rie fredde, ch'iui si sieno ragunate. ma oltre à queste confettioni alcuni per souuenire alla languidezza dello stomaco, e risuegliare il suo calore, sogliono in questi tẽpi prẽdere alcuni Biscotti con zucchero, ò senza, e spetialmente fatti alla Pisana, & inzupparli in Maluasia, ò Moscatello, ò altro vino, ch'alquanto dell'Aromatico habbia, nè mi dispiace questo vso, massime ne gli stomachi freddi, ne' vecchi, ne' deboli, si come anche lodo assai in questi tempi stessi, oue il bisogno il ricerchi, vn certo vino cõposto con zucchero, e spetie, chiamato Ippocrasso, pigliãdone doppo hauer preso alcuna cosetta delle sopranominate, vna, ò due once, bẽche vi sieno di quelli, ch'anche digiuni sogliono vsarlo.

Biscotti Pisani.

Ippocrasso.

Dell'Insalate.

Poi ch'io hò breuemẽte parlato di quelle cose, che per riscaldare, e rinuigorire lo stomaco si sogliono prendere, io me ne passerò a parlar dell'Insalate, intendendo per questa voce delle semplici fatte con herbe, ò radiche, ò poche altre cose da queste non molto differenti, delle quali generalmente parlando dico, che se bene l'Insalate cotte sono per lo più meno nociue, che le crude, altre nondimeno ve ne sono, che migliori crude, che cotte si stimano, come a suo luogo dirò. egli è però in tutto, e per tutto

vero,

vero, che quanto più semplici sono, altrettãto son più da lodare di quelle, che molte, e diuerse cose riceuono. e perche l'Insalate non ad altro fine si vsano, che per risuegliare l'appetito dello stomaco, & incitarlo a riceuere voluntiere il cibo offertogli, per questo in poca quantità deue esser presa; & habbiamo in questo da imitar la Natura, la quale all'hora, che vuol'instigar lo stomaco al desiderio del cibo, tramanda vn certo humore, che tiene pur dell'acetoso per vno occulto meato al fondo dello stomaco, il quale all'hora tutto in se stesso ristretto per forza di quell'humore, viene come a sugare quanto se gli fà incõtro, & a questo modo prouiamo noi la necessità, ch'egli hà di nuouo nutrimento. hor si come ogni minima quantità di quell'humore è a questo affare sufficiente, e la souerchia è vitiosa, così noi, se la Natura vogliamo imitare, col prender'alcuna cosa, che l'appetito risuegli, deue esser'in poca quantità, e tanto minore, quanto quel cibo, ch'a questo effetto si prende, più vitioso sarà. per questo il mangiar l'Insalate due volte in vn pasto, cioè nel principio, e nel mezo, ò nel principio, e nel fine, ò mangiarne diuerse in vn medesmo tempo, non può esser se non dannoso assai. per l'istessa ragione ancora è meglio vsarla nel principio,

Insalate per qual fine si vsano.

i magri, coloro, che molto fatigano, &
tri, c'han la bocca dello ſtomaco molto ſe
ſitiua, dal paſſar molto il tẽpo, nel quale
no auuezzi a nutrirſi, pruouano diuerſi a
cidenti di molta conſideratione, onde, b
che il mangiar prima del mezo giorno n
ſia lecito ne' digiuni, ſe maggior timore
queſto obligo non ci ſcioglie, a coſtoro è
lodare, che più oltre del mezo giorno n
tardino a cibarſi. nè poſſo lodare l'vſo di
cuni, ch'eſſendo per tutto il rimanente d
l'Anno auuezzi a deſinare la mattina p
tempo, ò almeno prima del mezo giorn
vogliono nella Quareſima allungare il m
giare fino alla ſera, ſe però coſtoro non h
no più volte ſperimentato, queſto confa
più alla loro natura. fanno ciò alcuni m
ſi da buoniſſimo zelo di oſſeruare più ſt
dioſamente il digiuno mangiando ſolo v
volta il giorno, non approuando alme
in ſe ſteſſi il prender' anche la ſera alcu
coſa, come communemente ſi vſa. be
che altri vi ſieno, che trasferiſcono il ma
giar dalla mattina alla ſera, ma non tral
ſciano però il far la mattina qualche po
di coletione. queſto ſe ſia lecito, ò nò, io
deuo, poich'a me non appartiene, riſoluer
ma per quãto poſſo conſiderare come M
dico, io dirò pure, l'vſo di queſti diſpiace
mi più, che di quelli ſopranominati, io d
co in

co in quanto alla ſanità, e la ragione è, perche nella coletione poco ſi prende, e poco e lecito prendere, per maniera, che hauẽdo la Natura biſogno di molto, dandole poco, nõ ſi fà altro; ch'incitar l'appetito, e con queſto incitamento tirare allo ſtomaco, che non hà tanto, quanto gli baſti, de gli humori di cattiua qualità. perche la coletione per ſe ſteſſa ſerue a riſuegliar l'appetito, accioche lo ſtomaco poi meglio venga ad abbracciare il cibo offertogli nel pranſo, come moſtra vn curioſo Medico del ſecolo a dietro. pure io quì non intendo parlare delle nature de'particulari, perche ſono alcune di eſſe, alle quali ſi confanno alcune coſe, le quali ad altre communemente ſono nociue, & alcune ne vedrai, alle quali nuoce il pranſo, e non la cena, e nondimeno alli più la cena ſuole eſſer di maggior danno. ma torno a quel, ch'incominciai a dire, cioè, che il tardar di prendere il cibo, quãdo la Natura lo richiede, ò per lo coſtume di mangiare ad vn'hora determinata, o per altro ſempre può nuocere. non voglio già per queſto io dire, che noi ne' giorni de' digiuni non debbiamo aſpettare prima, che prendiamo il cibo vna certa languidezza, & vn non sò che di patimento, che ſuole il biſogno di prenderlo arrecare, percioche, eſſendo il digiuno inſtituito, come ſpeſſe volte

Leuin. Lenn. al 1. lib de ou. mir. di Natu, al c. 21.

volte hò replicato, perche la carne se ne maceri, e se n'attristi, malamente si sodisfà all'obligo impostoci, se questo dal tardar qualche poco il cibo in qualche maniera non succede. ma perche la Chiesa santa hà con destinarci vn'hora precisa liberatici dall'obligo di prolongar più auanti di ricrear con nouo nutrimẽto lo stomaco già di esso bisognoso, se miglior fine non ci muoue a prolungarlo più, è da seruirsi di quel ch'ella ci permette di mangiare su'l mezo giorno, accioche conseruandoci in questa maniera in sanità, schiuãdo qualche inconueniente, che dal ritardarlo potesse succedere, possiamo seguire di sodisfare al rimanente di tutto quello, ch'ella c'impone.

Già hò vn'altra volta detto, ch'il cominciare il pasto dall'herbe, ò da altri cibi poco lodeuoli, & a fatto inutili, non può essere se non dannoso, perche ritrouandosi lo stomaco per l'astinenza passata della sera a fatto voto, auido di nouo cibo, e bisognoso di ricrearsi con alcun nutrimento, le prime cose, che da noi mangiando gli sono offerte, sono da esse con molto sẽso abbracciate, le quali se di cattiuo sugo sarãno, come l'herbe crude sono; all'hora le vene si empierãno a vn tratto di pessimo sangue, e la Natura ne verrà notabilmente ad essere offesa.

offesa. è dunque più da lodare il costume di coloro, che nell'entrar'a tauola,ò alcuna minestra di buona sustanza prendono, ò alcuna cosa, che lo stomaco possa ricreare, come sono alcuni conditi, ò alcune paste con spetie,e Zucchero, o Mele, ò in vece di esse, ou'il bisogno lo richieda, alcun cibo, che di medicamento possa seruire in lubricare il vẽtre,che tal'hora in alcuni,e massime nella Quaresima suole ristringersi,e supplire difficilmẽte al suo vfficio, come deue.

Oltre a tutte le sudette cose mangiandosi de' cibi men buoni, è da auuertire con quali altri cibi si accompagnino, perche si come alle volte vno serue all'altro per correggerlo,e rẽderlo ò migliore, ò meno nociuo,così altre volte auuiene,ch'vno faccia l'altro piggiore, ò men buono, e per questo molto si vuole hauer l'occhio a i condimenti, i quali non tanto hanno da seruire per rendergli al gusto più saporiti, quanto per fargli ò più amici, ò meno alla Natura nostra contrarij. onde perche i Cuochi il più delle volte attendono più a quello, che a questo, nè, pur ch'i cibi sieno accetti al palato, si prendono pensiero, se alla sanità sieno gioueuoli,ò dannosi, deuono coloro, che nõ vogliono porre la loro sanità in dubio,star su l'auuiso,& oprar sì,che le troppo studiate conditure, e le troppo affettate

viuande non ſieno loro cagione, come ſi
ſo auuiene, di ſouuertir lo ſtomaco, get
per terra l'appetito, guaſtar le concottic
e cagionare mille altri mali di nõ piccio
momento. per queſto quelle viuande, ch
tanto più nobili ſono ſtimate, e ſono tan
più grate al guſto, quanto di maggior n
mero di coſe vẽgon compoſte, ſono altre
tanto piggiori di quelle, che meno nobil
men ſaporite, ma più ſemplici ſono, ſi che
quelle ſi deuono curioſamente aborrire;
ſe pure nelle altrui menſe ci vengono poſt
innanzi, nè vogliamo col non guſtarne, cõ
triſtare chi ci hà conuitati, ſempre ſi deuo
no parcamente, e con molto riguardo man
giare.

Della qualità, ò natura de' cibi, che ne' digiu-ni ſi vſano. Cap. V.

MA parliamo hormai più particolarmente de' cibi, che ne' digiuni ſi vſano, e poi ch'in tutte le coſe ſi vuol'alcun'ordine tenere, io in far queſto ſeguirò quell'ordine, che ſi vſa tenere nelle menſe, parlando prima di quelli, che prima cõpariſcono, e poi di mano in mano de gli altri, e bẽche queſt' ordine ſolo nelle menſe de' ricchi, e non di quelli, che inferiori di fortuna ſono, ſoglia

vederſi,

vederſi, pure queſto poco importa, baſtandoci per hora così diſporgli, com'habbiamo diuiſato. adunque laſciando da parte di parlar del Pane, come di cibo commune ad ogni tempo, è coſtume ſu'l primo del mangiare ne' digiuni prendere alcune coſe condite col Mele, ò anche col Zucchero, & alcune ſpetie, come ſono ſcorze di Cedro, di Melarancia, le ſteſſe Melarance verdi, ma tenere, come ancora i Limõcelletti teneri, le Noci medeſimamente verdi, e tenere, e ſe altre coſe vi ſono ſimili a queſte. in vece di queſti ſi vſano i Moſtaccioli fatti di diuerſe maniere, ò con Mele, ò con Zucchero, e ſpetie, Pampepati, & altre compoſitioni da queſte poco differenti. Ma que' primi cibi ad alcune perſone rieſcono molto duri a digerire, e per queſto non ſi fidino dell'eſſer eſſi grati allo ſtomaco, perche non tutte le coſe grate allo ſtomaco ſi digeriſcono facilmente. è ben vero, che, ſe bene ſaran digerite, nettano lo ſteſſo ſtomaco da gli humori ſuperflui, & aiutano la concottione de gli altri cibi, com'inſegna vn Greco Autore, il quale apportando vna ſua oſſeruatione molto curioſa del Cedro, mi dà occaſione, ch'io qui la riferiſca, ancorche alquãto fuor di propoſito ſia. dice dunque queſto Dottore, ch'il Cedro mangiato di notte cagiona ſtrauolgimento di occhi, in modo,

Coſe cõdite con Mele, ò con Zucchero.

Sim. Seth. de Alim.

che gli fà guerci. gli altri cõditi ſon più facili a digerire, e ſe ſono col Mele conſeruati diuengono più grati allo ſtomaco, e più vtili al vẽtre, che conſeruati col Zucchero, perche il Mele è più caldo, e netta meglio le parti dalle ſuperfluità, e muoue anche più il corpo, ſi che per tutte queſte coſe lodo molto più il ſuo vſo (pur che moderato ſia, e non habbia contrarietà naturale con chi l'vſa) e maſſime ne' tempi della Quareſima, de' quali parliamo; perche all'hora ritrouandoſi gli ſtomachi per la conditione della ſtagione ripieni di molta pituita, non ſi può hauer cibo, che più poſſa loro giouare che queſto liquore ò da ſe, ò cõ gli altri cibi vſato. ma i giouani l'vſeranno più parcamente, e così ancora coloro, che ſono di natura colerici, di corpo magro, che patiſcon ſete, & amarezza di bocca. à queſti io conſegliarei più voluntieri i cibi col Zucchero cõditi, bẽche nè anche queſto ſia loro molto vtile, ſi come nè anche alcuna coſa dolce. nondimeno non ſuole mai l'vſar debitamente i cibi per nociuiſſimi, che ſi ſieno, alle nature ſane eſſer dannoſo, e per queſto quando io ſon per dire, ch'vna tal coſa, ò vn cotal cibo non ſi debba vſare, io non intenderò di prohibire in tutto, e per tutto il ſuo vſo, ma ſolo regolarlo col prenderne di rado, col mangiarne in poca quantità, col me-

Mele a' quali nature è più, ò meno amico.

meſchiarlo con altro cibo più gioueuole, e che con la ſua contrarietà poſſa correggere la malitia di quell'altro; queſto dunque, ch' io hò detto parlãdo delle coſe col Mele cõdite, voglio c'habbia luogo anche in tutte l'altre coſe, ch'io dirò. I Moſtaccivoli, e le paſte con Zucchero, e ſpetie, delle quali parlai, ſon da prendere in poca quantità da chi ſi ſia, ma principalmente da' giouani, dalle nature calde, e che patiſcono gli iſteſſi difetti, di ch'io hor hora feci di ſopra mentione. I Vecchi ne poſſono con maggior ſicurezza vſare; pur che auuertino, che non ſieno molto dure, perche molto alla fortezza de' denti farebbon dãno, ancorche gagliardi li haueſſero. elegghino dunque quelle paſte, che più tenere ſono, come per eſsẽpio i Moſtaccivoli che fãno le Monache, & alcune altre paſte ſenz'oua, che così ſchiueranno queſto inconueniente. l'vſo del Marzapane auanti il paſto non sò di che vtilità eſſer poſſa perche nè per la qualità della Mandola, nè del zucchero può allo ſtomaco in modo alcuno eſſer vtile; nel fine del paſto potria pure prouocare lentamente il ſonno, ma più grato ſarebbe auanti il paſto il Pinocchiato, & il Piſtacchiato potendo l'vno, e l'altro col calore, che hanno congiunto con vn' odore amico dello ſtomaco in alcuna maniera giouargli, aiutando a concuocere le mate-

Moſtaccivoli.

Marzapane.

Pinocchiato, e Piſtacchiato.

rie fredde, ch'iui si sieno ragunate. ma oltre à queste confettioni alcuni per souuenire alla languidezza dello stomaco, e risuegliare il suo calore, sogliono in questi tẽpi prẽdere alcuni Biscotti con zucchero, ò senza, e spetialmente fatti alla Pisana, & inzupargli in Maluasia, ò Moscatello, ò altro vino, ch'alquanto dell'Aromatico habbia, nè mi dispiace questo vso, massime ne gli stomachi freddi, ne' vecchi, ne' deboli, si come anche lodo assai in questi tempi stessi, oue il bisogno il ricerchi, vn certo vino cõposto con zucchero, e spetie, chiamato Ippocrasso, pigliãdone doppo hauer preso alcuna cosetta delle sopranominate, vna, ò due once, bẽche vi sieno di quelli, ch'anche digiuni sogliono vsarlo.

Biscotti Pisani.

Ippocrasso.

Dell'Insalate.

Poi ch'io hò breuemẽte parlato di quelle cose, che per riscaldare, e rinuigorire lo stomaco si sogliono prendere, io me ne passerò a parlar dell'Insalate, intendendo per questa voce delle semplici fatte con herbe, ò radiche, ò poche altre cose da queste non molto differenti, delle quali generalmente parlando dico, che se bene l'Insalate cotte sono per lo più meno nociue, che le crude, altre nondimeno ve ne sono, che migliori crude, che cotte si stimano, come a suo luogo dirò. egli è però in tutto, e per tutto

vero,

vero, che quanto più semplici sono, altrettãto son più da lodare di quelle, che molte, e diuerse cose riceuono. e perche l'Insalate non ad altro fine si vsano, che per risuegliare l'appetito dello stomaco, & incitarlo a riceuere voluntiere il cibo offertogli, per questo in poca quantità deue esser presa; & habbiamo in questo da imitar la Natura, la quale all'hora, che vuol'instigar lo stomaco al desiderio del cibo, tramanda vn certo humore, che tiene pur dell'acetoso per vno occulto meato al fondo dello stomaco, il quale all'hora tutto in se stesso ristretto per forza di quell'humore, viene come a sugare quanto se gli fà incõtro, & a questo modo prouiamo noi la necessità, ch'egli hà di nuouo nutrimento. hor si come ogni minima quantità di quell'humore è a questo affare sufficiente, e la souerchia è vitiosa, così noi, se la Natura vogliamo imitare, col prender'alcuna cosa, che l'appetito risuegli, deue esser'in poca quantità, e tanto minore, quanto quel cibo, ch'a questo effetto si prende, più vitioso sarà. per questo il mangiar l'Insalate due volte in vn pasto, cioè nel principio, e nel mezo, ò nel principio, e nel fine, ò mangiarne diuerse in vn medesmo tempo, non può esser se non dannoso assai. per l'istessa ragione ancora è meglio vsarla nel principio,

Insalate per qual fine si vsano.

che nel mezo, ò nel fine. perche il mangiarla in altro tempo, che nel principio può esser cagione, che l'huomo mãgi più di quello, che la sua necessità ricerca, esperimentando noi, che nel mãgiar l'Insalate, sentiamo anche doppo hauer preso notabile quãtità di cibo, e satollato a pieno lo stomaco, di nuouo l'appetito risuegliarsi, oltre che mescolandosi l'herbe con le cose migliori, e particolarmente col Pesce, nõ si può giudicare, ch'altro ne debba succedere, che con la loro souerchia humidità corrompano i cibi già presi, con la quale corruttione poi sieno di alcun graue danno cagione. Ma essendo, come dissi, l'Insalata ò di herbe, ò di fiori, ò di radiche, certa cosa è, che l'herbe dell'altre più facilmente si digeriscono, e frà queste son' anche più da lodare le cime, & i Broccoli, ò i rampolli teneri, come de i Lupuli, delle Malue, e de gli Asparagi. all'incontro le radiche sono molto dure al digerire, e massime se crude sono mangiate, ma nutriscono, poiche digerite saranno, assai più dell' herbe; i fiori di niun nutrimento a fatto sono, e per lo più dallo stomaco scendono, come si son presi, e spetialmẽte quelli di Boragine, e di Bugloss̃a. Ma frà l'herbe le migliori sono la Lattucha tenera, l'Endiuia, la Cicoria, i Crespigni, ò secondo, che la Natura gli produce, e massime quando nel

Insalate di herbe.

Insalate di radiche

Insalate di fiori.

Herbe.

do nel freddo ſon diuenuti più bianchi, ò conforme l'Arte le ſuole è più teneri, e più bianchi col porli ſotterra far diuenire. a queſte ſeguono le Boragini, i Lupuli, gli Aſparagi, i Caccialepri, & alcune altre, che non ſono ſenza qualche virtù di nettar le Reni, & aprir l'opilationi, come ſono i Cãnei, i Gorgoleſtri, i Finocchietti. non è sì da lodare la Ruchetta, nè la Latruchetta, nè alcune altre herbe, che di piggiore nutrimento ſono, ma ſopra ad ogni coſa ſono da biaſmare le Meſcolanze di qual ſi ſia maniera, che ſieno fatte, perche ſono inimiciſſime dello ſtomaco, e nutriſcono peſſimamente, e ſecondo la varietà dell herbe, delle quali ſono compoſte, fanno ancora diuerſità di mali. quelle, che d'herbicine più gentili, e ſcelte ſi fanno, potrebbono eſſer men dannoſe, ma ancor di queſte ſi vuole vſare molto di rado, & in poca quantità. ſonuene alcune, che chiamano amare compoſte di cime di Aſſenzo, di Ruta, di Abrotano, di Fumoſterno, di cimè di Cedrò, e di coſe ſimili, e ſi vſano da alcuni ne' giorni de Venerdì ſanti, quaſi per mortificatione, e queſte per ragion di cibo ſono dell'altre piggiori, per ragion di medicamento potrebbono apportar qualche vtile cõ riſcaldare, e confortar lo ſtomaco, ma per queſto fine altri medicamenti, & altri cibi, e

Meſcolãze.

Inſalate amare.

per

per mortificatione altre cose si ricercano.

Radiche. le Radiche quasi tutte hanno dell'appetitiuo (dico quelle, delle quali per Insalate ci seruiamo) come le Carote, le Rape, le Cipolle, le Radiche di Cicoria, i Rapõsoli, e quelle, che insieme con l'insalate si mangiano, come sono le Radici, i Ramoracci, i Rauanelli, le Cipollette, e l'Aglietti teneri. frà tutte otteneuano già il vãto le Carote, hora appo da molti sono in maggior stima le Radiche di Bietole rosse, le quali sono delle Carote men dure a digerire, ma e quelle, e queste generano molta ventosità, e danno grosso nutrimento. vogliono esser dal foco ben macere, e condite con vn poco di Pepe. I fiori poi non hauendo con se vtilità alcuna, nè molto nel sapore essendo da stimare, si lascieranno per mio auuiso star da parte, se alcuno non è sì delitioso, che per ornamento de gli altri cibi gli ricerchi.

De' Salumi.

Seguono all'Insalate, e con l'istesse Insalate ancora si vsano, i Salumi, de i quali già hò detto per qual capo possino essere vtili ne' digiuni: ma si vogliono però prendere in poca quantità, con molto pane, e su'l prin-

Vtilità de' Salumi. cipio del mãgiare, perche a questa maniera possono stimulare il ventre, se per qualche occasione fosse più pigro di quel, ch'il bisogno richiede, a sodisfare al suo vffitio,

& in-

& insieme riscaldare moderatamẽte lo stomaco, con assottigliare, & incidere le flemme grosse, ch'in esso si ritrouano, e risoluerle, ò almeno disporle ad esser più facilmente superate dalla Natura, ò tramãdate per debite strade fuori del corpo. son però da esser fuggiti dalle nature coleriche, e dalle malinconiche, ò che tali sieno diuenute accidẽtalmente per souerchio calore di alcuna parte principale, e massime del fegato, e così ancora son nemici di coloro, che son soggetti ad infermità da questi humori dependenti, come per essempio son tutte le spetie di Rogne, di humor salso, di mal di fegato, di lepra, e d'altre a queste somigliãti; nè si cõfanno a quelli, che patiscono grãde amarezza di bocca, sete, vigilie, stitichezza del ventre, che da souerchia calidità proceda, & in somma oue il calore abonda sempre si deuono fuggire, e se pure si vsano, ciò deue esser fatto con molto riguardo mangiandone di rado, poco, con molto pane, & accompagnati con cibi di contraria natura; cioè, che sieno freddi, & humidi, con le quali conditioni possino moderare il calore, e la siccità loro.

Da chi si debbano fuggire i Salumi.

Si auuerte di più ne i Salumi, che tutti, ò poco si deuono cuocere, ò più tosto crudi mangiare, perche se molto si cuocono perdono quanto di sugo buono hanno in se, il

Salumi nõ si deuono molto cuocere.

che

che si scorge facilmente, perche diuengono più sodi, e meno grati al gusto, e più duri ancora a digerire. non è però da biasmare il dissalargli, come spetialmente nelle cucine de' grandi il più delle volte è in vso, & alcune volte ancora nelle cucine dell'altre persone. ma in questo si vuole non meno, che nell'altre cose, hauer vn certo auuertimento, perche il leuar lor parte del sale, gli può rendere men nociui rispetto a quei nocumenti, che dal sale sogliono riceuersi; ma se a fatto insipidi restano, nutriscono peggio, e diuengono inhabili per gli effetti sopranominati. perche, lasciato il sale, nè possono eccitar l'appetito, nè assottigliare gli humori grossi, nè incidergli, nè risoluergli, nè muouere il ventre, nè fare altro di buono, restando loro vna certa sustantia sciocca, e quasi senza spirito, & anima, hauendo ogni humore buono il sale consumato, onde nè anche allo stomaco son grati.

I salumi se si deuono dissalare.

Ma benche tutti i salumi habbiano vna commune natura dal sale, non sono però tutti ad vna maniera efficaci nel nutrire, nel cuocersi nello stomaco, & in far l'altre operationi vtili, che di sopra hò raccontato. frà tutti porta il vanto l'Alice. questa nõ è in modo dal sale rasciutta, che le habbia tolto tutto il sugo buono, ch'ell'hà,

Alice.

come

come a molti altri Pesci salati suole auue-
nire, i quali restano sì dal sale disseccati,
che nel mangiargli altro, ch'il sale non s'as-
sapora, ò vna cotal sostanza, che niente
migliore di bontà pare ad vna paglia sec-
ca, se col sale si volesse da alcuno mastica-
re. così auuiene al Merluzzo per lo più, a Merluzzo.
quella parte del Tonno, che chiamano Tō- Tonnina.
nina molte volte, & ad vn'altro pesce, che
chiamano Molù, benche questo habbia del Molù.
viscoso; per questo io stimo, che tanto per
la quantità, e qualità del nutrimento, quā-
to per la sciocchezza del loro sapore, que-
sti sieno frà tutti i Salumi i piggiori. Al-
l'Alice è molto inferiore il Sardone salato,
ma frà l'Alici quelle, che di miglior sapore
sono, e più grate al gusto, sono ancora più
accommodate allo stomaco, & alla sanità,
il che non solo in questo cibo, ma in tutti, e
più ne i salati al medesimo modo auuiene,
percioche questo è segno, che conseruano
in se stessi quell'humore natiuo attissimo a
nutrire, & amicissimo della Natura.

Di bontà doppo l'Alice io stimo l'altre
parti del Tonno grasse, cioè quelle, che Tarantel-
chiamano Tarātello, e l'altre, che chiama lo.
no Sorra (forsi queste saranno quelle chia Sorra.
mate da vn Greco Autore Melandrie, & *Athen.*
Thynnea) perche l'humido del grasso, che *Deipn. l. 3.*
hanno corregge la siccità del sale, & il sale *cap. 10.*

cor-

corregge l'vntume del graſſo, il quale & alla teſta, & allo ſtomaco è di ſua natura nociuo, benche anche queſti, come tutti gli altri ſalumi, dieno nutrimento poco buono, e malinconico. doppo queſti io lodo
Aringa. l'Aringa, la quale però è di più dura digeſtione, e benche al guſto ſia di tutti i ſalumi il più grato, ò almeno fra li più grati vẽga connumerato, io la giudico inferiore di bontà, quanto a quel, ch'alla ſanità appartiene, ad vn'altro peſce ſalato, ma vn poco minore, aſſai famigliare alla plebe,
Saracca. che chiamano Saracca, perche queſta eſsẽdo più ſugoſa più facilmente può far quelle operationi buone, che da ſimili cibi ſi aſpettano, cioè, di aſſottigliar gli humori groſsi, e riſoluergli, muouere il ventre, aprire in qualche maniera l'oppilationi. per
Cauiale. gli medeſimi effetti non biaſmo il Cauiale graſſo, ma crudo, perche cotto ſi diſecca più, e diuiene meno vtile per le ſudette coſe, ſe con acqua non viene ſtemperato, facendone frittata, con aggiungerui vue paſſe minute; perſa, ò alcun'altra herbuccia ſimile odoroſa, con qualche ſpicchio di aglio trito, che all'hora rieſce al guſto più grato, e più gioueuole alla ſanità; benche l'voua de' Peſci ſieno di lor natura duri da digerire, ma ſe graſsi ſono, & a queſto modo col ſale conditi, come faſsi di quelle

dello

dello Storione, delle quali fassi il sudetto Cauiale, più facilmente si possono digerire. Il Salamone può ancora andare a pari del Tarantello, e de gli altri migliori, se si prende la parte più grassa; ma quella, che a fatto è magra acquista gran mordacità dal sale, e cagiona sete più di qualsiuoglia altro pesce col sale conseruato. l' Anguille con tutto che dal sale sieno fatte di mencattiua natura, conseruano nondimeno sẽpre vna certa inimicitia col capo, e con lo stomaco, la quale tanto maggiore diuiene, quanto più grasse sono. la Bottarga è ben cibo nobile, & al gusto saporitissimo, ma quãto all'esser'vtile è assai inferiore a molti salumi de' sopranominati; è dura da digerire più di tutti, ò almeno a par di qualsiuoglia, nè può, come gli altri, far quell'operationi, che sono alla Natura di giouamento, se non debolmente, e simile a questa è anche vn'altro salume (parlo quanto all'esser vtile, ò dãnoso) che dalla plebe de' riuenditori suol chiamarsi Mosciammà, nè saprei dire, se questo sia l'istesso, che quello chiamato Schinale, benche questo sia parte della schiena dello Storione; quello vogliono molti de gli stessi riuenditori, che sia la parte più magra del Tonno. Pure vn molto intendẽte Scalco diceua, che l'vno, e l'altro si fanno di diuersi Pesci grossi, come dello

Salamone.

Anguille salate.

Bottarga.

Mosciammà.

Schinale.

Sto-

Storione, del Tonno, del Salmone, del Pesce Spada, e di altri: ma sia come si voglia, io lo stimo inferiore alla Bottarga sì nell'vtile, come nel sapore, e nella nobiltà.

Pesci in foglia.

Sonoui in oltre alcuni pesci cotti nei forni, e salati, e conseruati con mortella, ò foglie di lauro, ò altre simili, onde sõ chiamati Pesci in foglia. riescono molto asciutti, ma però in prouocar l'appetito sono quãto gli altri molto a proposito, nel'altre vtilità credo, che sieno vn poco più deboli per la sudetta secchezza acquistata nel caldo de i forni. Da questi cibi, de' quali fin'hora habbiamo fatto mentione non sono molto differẽti alcuni altri Pesci, che sono più leggermẽte col sale conditi, ma poi son tenuti per vn tempo al fumo de' Camini sospesi, e per questo sfumati gli chiamano, & a questo modo conseruano in alcuni luoghi i Lucci, le Tinche, l'Anguille, le Trotte, i Barbi, gli Squari, & altri; e sono questi sẽza dubio più grati al gusto, e, pur che per altro buoni sieno, possono al paragone de gli altri buoni andare; perche se bene dal fumo son diseccati, non diuengono mai sì priui d'humore, come quelli, che ne i forni si cuocono, & hanno, come dissi, più moderato il sale.

Pesci sfumari.

Ostriche salate.

Son da cõnumerare ancora frà i Pesci salati l'Ostriche, le quali, dall'esser di dura di-

gestio-

gestione in fuori, non sono meno di alcuni de' sudetti vtili, e se mentre freſche si mangiano muouono il ventre, secondo l'opinione commune de' Dottori, si può credere, che meglio il faccino doppo, che salate saranno; ma la parte più tenera, e biãca certo com'è al gusto più accetta, così più facilmente si cõcuoce, & è più atta a eſeguire quanto hò detto. Si cõseruano anche col sale i Fonghi, i quali danno ancora così salati nutrimento cattiuo, e malinconico; e mentre per mezo del sale nõ lasciano quella lor naturale viscosità, è necessario, che sieno oppilatiui, e generino humori, che facilmẽte si attacchino alle tuniche dello stomaco, & iui produchino cattiui effetti. Ma frà le molte spetie di Fonghi i più nobili, e più del palato amici son quelli, che chiamano Prugnuoli. questi si seccano, e passati con vn filo si cõseruano. poscia fatti nell'acqua calda rinuenire come i freschi si cucinano, e riescono di sapore gratiſsimo, & io stimo, che non solo di tutti i salati sieno migliori, ma anche de i freschi, anzi de gli stessi Prugnuoli verdi, percioche han perduto quella humidità superflua, ch'in tutti i Fonghi si ritruoua, e per la quale sogliono alle volte per modo tale esſer nociui, che diuengono velenosi.

Galen. de alim. fac.

Fonghi salati.

Prugnuoli secchi.

Delle Mineſtre.

Compariſcono nelle menſe appreſſo i ſalumi (benche nelle tauole de' grandi anche altre coſe co i ſalumi, e doppo i ſalumi ſi veghino) le Mineſtre, le quali e molte ſono, e di varie maniere ſi fanno. le communi ſono ò d'Herbe, ò di Legumi, ò di Paſte, ò di Pane. ſi condiſcono anche variamẽte. l'herbe riceuono communemente per loro condimento Olio, ſpetie, prugne ſecche, ò vue paſſe, ò cipolla trita, ò ſapa, ò ſemplicemẽte col latte di Amandole, ò di Pignoli ſi cõdiſcono. le paſte ancora all'iſteſſa maniera con gli ſteſſi latti condite ſi vſano, ò pure con Olio ſolo, & alcuna ſpetie, ò con Noci, e Mandole, e con Pepe, ò ſi cuocono in ſẽplice acqua con aggiungerui vn poco d'Olio, & alcuni pochi Garofani intieri, ò Zaffarano; il Pane ò trito, ò in pezzi all'iſteſſa maniera vſaſi condire. i legumi riceuono Olio, alcuna herbuccia odoroſa, come Saluia, Roſmarino, Menta ſaluatica, Serpollo, Maiorana, Perſa, Petroſello, Aglio, Cipolle, & anche gli ſteſſi latti di Mandole, e di Pignoli, e di ſemi di Melone, e Noci peſte. ma tutte ò ſi cuocono nell'acqua ſemplice ne' tempi de' digiuni, ò ne' brodi de' Peſci, cõ li quali ſono quaſi al pari di quelle, che ne' brodi di alcuna carne ſi cucinano, al guſto ſaporite, anzi alcune di eſſe molto

molto più, come in particulare le mineſtre de' Cauoli, & appreſſo de' Finocchi. ma quando non ſolo ſi cuocono nel brodo del Peſce, ma con l'iſteſſo Peſce, all'hora io non sò, ſe ne' giorni di magro per vn cibo famigliare ſi truoui al guſto il migliore. ſoffriggeſi il Peſce da ſe, e da ſe ancora fãnoſi prima cuocere i Cauoli, ò i Broccoli, ò i Finocchi, fino ad vna certa cottura; pongonſi i Cauoli con alquanto del loro ſteſſo brodo in vn tegame capace al fuoco inſieme con ſale, e con Olio a baſtanza con lo ſteſſo Peſce già ſoffritto, e ſi laſciano lentamente, e con diligentia bullire raggiungendoui, ſecondo che ſi vien cõſumando quel, che poſto vi è, del nuouo brodo; ſi che reſti al fine pochiſſimo. ſi condiſcono con buoniſsime ſpetie, cioè Garofani in poca quantità, e Cannella; che ſe prima de' Cauoli il Peſce è ſufficientemente cotto, leuaſi via, e ſi laſciano i Cauoli cuocere a lẽtiſſimo fuoco fin che baſti. il Peſce a queſta maniera condito diuiene inſipido, aſſorbẽdo i Cauoli tutta la bontà di eſſo, ſi che difficilmente i ricchi, e grandi per cibo l'vſarieno. Ma torniamo là donde ci ſiamo partiti, e ragioniamo delle Mineſtre di herbe, delle quali già hò detto, che poco nutriſcono, e non bene: la miglior conditione, che habbiano ſi è, che muouono il ventre, ò l'vrina. a queſto effet-

to ſon da lodare frà l'altre le Spinaci, le Bietole, le Boragini, e le Romici. il Cauolo di qualſiuoglia ſpetie ch'egli ſia, è amico del vētre, ma cotto aſſai, lo riſtringe, mal cotto lo muoue con vna certa ſua qualità, che chiamano nitroſa, la quale egli perde nel cuocere aſſai, ò la laſcia nella prima acqua, nella quale è cotto, che per queſto diuiene lubricatiua, nel reſto diuiene, s'è mal cotto, più duro a digerire, e di piggior nutrimento. men da biaſmare ſono i Broccoli, che più facilmente ſi digeriſcono, nè dāno nutrimento sì malinconico. vogliono alcuni, ch'il Cauolo detto Creſpo ſia il migliore per la ſanità. io penſo, che quelli, che ſono più teneri, e che ſono ancora per queſto men duri a digerire ſieno i migliori, perche hanno manco del terreſtre. e queſto non ſolo credo c'habbia luogo ſe compariamo l'vna ſpetie all'altra, ma anche gli ſteſſi d'vna ſteſſa ſpetie frà di loro, percioche ve ne ſono alcuni, che da' terreni, ne' quali naſcono acquiſtano migliore, ò piggior conditione; così il Cauolo bianco, ch' altroue inſipidiſſimo rieſce, e duro, in Viterbo è sì ſaporito, e sì tenero, che non sò ſe ceda di bontà ad alcuno altro anche di diuerſa ſpetie; il medeſimo auuiene del Bologneſe, bench'altroue ch'à Bologna rieſca aſſai grato. ma comparando le ſpetie frà di lo-

Cauolo.

Gal. 1. de Alim. fuc. c. 1. Dioſc. l. 2. c. 113. Hippol. de Aff. n. 49.

Cauolo Creſpo.

Cauolo bianco.

Cauolo Bologneſe.

di loro io ſtimo, ch'il Cauolo fiore, come più tenero, nutriſca meglio, e più, che gli altri nõ fãno, perche la ſuſtãza di eſſo è ſimile a quella delle Radici, più che delle foglie, (perche le foglie di queſto non ſi vſa mangiare) ancorche non ſia di quella durezza, che le Radici ſono, le quali nutriſcono molto più, che le foglie. pẽſano alcuni, che queſto Cauolo non foſſe da gli Antichi conoſciuto, e ch'il primo ſeme ſi portaſſe in Italia da Cipro, e fuſſe per queſto chiamato Ciprio. men buoni di nutrimento ſono il Bologneſe, & il Cappuccio, il quale anche eſſendo nella ſuſtanza delle ſue foglie molto denſo è ſenz'altro più difficile a ſmaltire. a queſti ſuccedono quelli, che dalla groſſezza del torſo chiamano Torſuti, e l'vltimo luogo tẽgono il Biãco, & il Nero, ò Creſpo, ma i broccoli di ciaſcuno di eſſi, come già hò detto, ſon migliori, ancorche più di tutti ſieno lodati quelli de' Cauoli, ch'io diſſi chiamarſi Torſuti. hanno i Broccoli oltre al digerirſi più facilmente anche virtù di prouocar l'vrina, come piace ad vn graue Scrittore. altri germogli vi ſono, de' quali ſi fanno mineſtre, migliori, ò almeno non inferiori a' Broccoli, ſi come ſono i germogli della piãta del Finocchio, e del Luppolo. queſti ſono amici dello ſtomaco, aperitiui, prouocano l'vrina, e ſono vtili alla

Cauolo fiore.

Lod. Non. lib. 1. de re cib. c. 9.

Cauolo Cappuccio.

Cauoli Torſuti.

Cauoli Neri, ò Creſpi.

Broccoli.

Dioſcorid. l. 2. c. 113.

Finocchietti.

Luppoli.

vista, cõfortando anche la testa. questi son amici del ventre, lubricatiui, e nel rimanẽte più medicinali. gli vni, e gli altri son calidi, ma de gli vni, e de gli altri sono più aperitiui gli Sparaci, bẽche più duri a digerire, e più de gli altri ancora nutriscono; per aprire nondimeno l'oppilationi, e prouocar l'vrina più efficaci sono i piccioli, e saluatici, ch'i grossi, bianchi, e domestici, ancor che al gusto gratissimi, come quelli, che vengono di Fiorenza, perche questi, che quì in Roma cultiuano, riescono insipidi, & amari, e molto inferiori a tutti gli altri. i molto grossi sono in maggior prezzo. è cosa però di stupore la grossezza de gli Sparaci narrata da Plinio, il quale racconta esserne stati mandati da Rauenna (amicissimo terreno di questa pianta) tre di vna libra l'vno, il che è più credibile, che come l'intendono alcuni, cioè, che ne fusse mandato vno di tre libre. Il medesimo Autore dice vn'altra curiosità, cioè, che gli Sparaci nascano dalle corna del Montone peste, e sotterrate; ma lasciamo andare queste cose, che sono alquanto fuor del nostro proposito. l'Endiuia ancora, e la Lattuca si vsano da alcuni in Minestra ne' giorni di Digiuno condite con latte di seme di Mellone, ò di Mandole, ma l'vna, e l'altra riesce a questa maniera poco grata al gusto; quella refri-

Sparaci.

Sim. Sett. lit. a. n. 10

Plin. l. 20. cap. 10.

Lib. 19. cap. 4.

Plin. l. 19. cap. 8.

Endiuia.

Lattuca.

gera,

gera, & è aperitiua, questa refrigera, & è lubricatiua, quella si digerisce meglio cotta, che cruda, questa è miglior cruda, che cotta non solo per li sani, ma ancora per gl'infermi, anzi che cotta risueglia vn certo cattiuo male, chiamato da' Medici Cholera, com'insegna il Maestro della Medicina, & vn'altro racconta hauerla mangiata cotta per difetto de' denti, per altro sempre hauerla vsata cruda. *Hipp. l. 7. Guid. n. 8. Gal.*

De' Legumi.

Nell'vso de'Legumi si vuole auuertire di non empirsene molto, nè mangiarne diuersi in vno stesso pasto. deuonsi mangiare con molto pane, e cõditi bene, percioche a questa maniera nutriscono assai, e cagionano altri effetti lodeuoli. ammonisce vn Greco Autore, che si cuocino con la pignatta ben turata, & a fuoco assai lento. sopra ogni cosa si deue por mente, che sieno di buona cucina, perche in altra maniera si come dal fuoco non si possono superare, così nè anche dal calore dello stomaco si possono smaltire, e cagionano tali danni, che minor male saria il viuere senza mangiar cõsa alcuna, perche hanno i vitij naturali de' Legumi molto maggiori sẽza apportar alcuna vtilità, anzi cõ aggiunta di molti danni, come di prouocare i dolori colici, enfiare il ventre, oppilare le vene, far difficultà di *Oribas. l. 4 Coll. c. 9.*

vista, cõfortando anche la testa. questi son amici del ventre, lubricatiui, e nel rimanẽte più medicinali. gli vni, e gli altri son calidi, ma de gli vni, e de gli altri sono più aperitiui gli Sparaci, bẽche più duri a digerire, e più de gli altri ancora nutriscono; per aprire nondimeno l'oppilationi, e prouocar l'vrina più efficaci sono i piccioli, e saluatici, ch'i grossi, bianchi, e domestici, ancor che al gusto gratissimi, come quelli, che vengono di Fiorenza, perche questi, che quì in Roma cultiuano, riescono insipidi, & amari, e molto inferiori a tutti gli altri. i molto grossi sono in maggior prezzo. è cosa però di stupore la grossezza de gli Sparaci narrata da Plinio, il quale racconta esserne stati mandati da Rauenna (amicissimo terreno di questa pianta) tre di vna libra l'vno, il che è più credibile, che come l'intendono alcuni, cioè, che ne fusse mandato vno di tre libre. Il medesimo Autore dice vn'altra curiosità, cioè, che gli Sparaci nascano dalle corna del Montone peste, e sotterrate; ma lasciamo andare queste cose, che sono alquanto fuor del nostro proposito. l'Endiuia ancora, e la Lattuca si vsano da alcuni in Minestra ne' giorni di Digiuno condite con latte di seme di Mellone, ò di Mandole, ma l'vna, e l'altra riesce a questa maniera poco grata al gusto; quella refrigera,

Sparaci.

Sim. Sett. lit. a. n. 10

Plin. l. 20. cap. 10.

Lib. 19. cap. 4.

Plin. l 19. cap. 8.

Endiuia.

Lattuca.

gera, & è aperitiua, questa refrigera, & è lubricatiua, quella si digerisce meglio cotta, che cruda, questa è miglior cruda, che cotta non solo per li sani, ma ancora per gl'infermi, anzi che cotta risueglia vn certo cattiuo male, chiamato da' Medici Cholera, com'insegna il Maestro della Medicina, & vn'altro racconta hauerla mangiata cotta per difetto de' denti, per altro sempre hauerla vsata cruda. *Hipp. l. 7. Guid. n. 8. Gal.*

De' Legumi.

Nell'vso de'Legumi si vuole auuertire di non empirsene molto, nè mangiarne diuersi in vno stesso pasto. deuonsi mangiare con molto pane, e cõditi bene, perciochè a questa maniera nutriscono assai, e cagionano altri effetti lodeuoli. ammonisce vn Greco Autore, che si cuocino con la pignatta ben turata, & a fuoco assai lento. sopra ogni cosa si deue por mente, che sieno di buona cucina, perche in altra maniera si come dal fuoco non si possono superare, così nè anche dal calore dello stomaco si possono smaltire, e cagionano tali danni, che minor male saria il viuere senza mangiar cõsa alcuna, perche hanno i vitij naturali de' Legumi molto maggiori sẽza apportar alcuna vtilità, anzi cõ aggiunta di molti danni, come di prouocare i dolori colici, enfiare il ventre, oppilare le vene, far difficultà di *Pribas. l. 4 Coll. c. 9.*

vrina, empir'il corpo d'humore malinconico, e disporlo prõtissimamẽte all'Infermità, ch'io altre volte raccontai. sieno dunque tutti i Legumi di facile cottura, frà li quali il primo luogo si suol dare a i Ceci, e trà

Ceci. questi è più lodato il rosso, ch'il bianco, più il nero, ch'il rosso; & ancor che gli vltimi sieno più efficaci in aprire, nettar le Reni, e prouocar l'vrina, il biãco nondimeno più di essi nutrisce. possono tutte queste spetie vsarsi con variare hor l'vna, hor l'altra, e chi desidera hauerne alcuna vtilità per beneficio del ventre, può anche a questo fine vsarle, si come ancora possono vsarle coloro, c'hanno il Petto, & i polmoni impacciati da humori freddi, grossi, e tenaci. si sogliono da' Cuochi passare per setaccio, & a questa maniera più facilmẽte si digeriscono, anzi che si toglie loro quel vitio, che hanno di gõfiare il ventre, restando la parte più atta a nutrire, e non mangiandosi quella, che più dura è; perche quanto a questo

Gal. 1. de Alim. 2. cap. 22. vitio non sono i Ceci delle Faue molto migliori, ma meglio per mio auuiso si emẽda ne' Ceci col cuocergli, e condirgli bene, che nelle Faue si fà. Di bontà quanto al nutrire

Farro vero. io non istimo inferiore a i Ceci il Farro vero, cioè quello, che vien di Mõtagna, e ch'è minuto assai, e cacciasi dalla propria spiga, ch'è chiamata Farro. questo si suol cuocere facil-

facilissimamente, e nel cuocere cresce molto, l'vno, e l'altro è segno, che facilmente ancora nello stomaco si digerisca; ma quell'altra spetie di Farro cõmune, che di spelta è fatto, è ben più potente per nutrire, ma più cõtumace assai nella digestione, & è molto vẽtoso. è duro ancora quello, che di grano si fà, ma nutrisce molto meglio, se bene è digerito, che quello di spelta, nè solo sõministra nutrimento quanto alla bontà migliore, ma anche in maggior copia. nè in questo è molto inferiore quello, che si fà d'Orzo, ma hà ben con se migliori qualità, perche netta le Reni, lubrica il ventre, reprime gli humori caldi, & hà seco tutte quelle virtù, che sono all'Orzo attribuite; ma tutte queste tre vltime spetie vogliono vna lunga cottura, percioche la prima quasi al primo bollore si suol cuocere. l'vso cõmune è di condirle tutte con latte di Mandole, di Pignoli, ò di seme di Mellone, ò pure con Olio, e spetie, ò con Noci peste; ma in questo vltimo modo, benche al gusto nõ sien'ingrate, prese in quantità diuengono stomacose. cotte in brodo di alcun Pesce buono con alcun'herba, e massime Petroselo, riescono in questi giorni di magro assai saporite. Il Riso, il quale cotto con latte di Mandole è nella Quaresima famigliarissimo, dà buono, & assai nutrimento, e si vede, ch'al-

Farro cõmune.

Farro di grano.

Farro di Orzo.

Riso.

ch'alle donne, che danno il latte, molto glie l'accreſce, e così anche, che multiplica il ſeme; ma vſato altramẽte, che col detto latte di Mandole, e Zucchero ne' giorni di digiuno non rieſce al guſto punto grato, benche ſi opri in altro modo, ch'in mineſtre, e faſſene principalmente vn cotal cibo chiamato dalla bianchezza, che conſerua, Biancomangiare; faſsi con latte di Mandole, Riſo, Zucchero, & acqua roſa; nutriſce molto bene; ma il Riſo è alquanto duro a digerire, e tanto più quãto men buono è; conoſceſi la bontà dal ſuo candore, dal non hauere odor cattiuo, dal cuocerſi preſto, e dal riereſcere nel bullire, riſtringe nondimeno il ventre, & è anch'eſſo ventoſo.

Biancomangiare.

La Lente, ò Lenticchia frà i Legumi a molti par più, ch'alcun'altro ſaporita, ma quanto è più grata al guſto, tanto è più dãnoſa alla ſanità. non ſi può facilmente dire di quanti nocumenti ſia cagione; perche, ſe riguardi la teſta, vi cagiona dolore, e grauezza, ingroſſa i ſenſi, e ſpetialmente offuſca la viſta, indeboliſce i nerui, inquieta il ſonno, genera ſogni horribili, e ſpauentoſi. ſe riguardi il Cuore, e le parti ſpiritali ell'è habile a ſuegliare il tremore di eſſo, fà difcultà di reſpirare, & è de' Polmoni inimiciſsima. ſe riguardi lo ſtomaco lo gonfia, e riempie di vẽtoſità; ſi cuoce con difficultà.

Lente.

Gal. 1. de Alimen. cap. 18.

ſe

se riguardi l'altre parti naturali vi cagiona oppilationi, e scirri, e con generar de gli humori malinconici le dispone a molte infirmità, oppila le Reni, & impedisce l'vrina. se riguardi il ventre, lo turba, e lo distende con la molta ventosità, e lo rende pigro a render'il suo debito. se riguardi tutta la massa del sangue l'intorbida, lo raffredda, & estingue gli spiriti, onde è contraria a coloro, che han bisogno di generar de' figli, dico tanto a gli huomini, quanto alle dõne, perche a queste particularmẽte impedisce il corso delle loro purgationi, e genera nell'vtero oppilationi, è vero, che col Pepe, e con l'Aglio si rende più facile a digerire, meno contraria allo stomaco, e meno ventosa, e col Serpollo, ò con la Maiorana, ò con altre herbucce odorose se le toglie l'esserſi nemica al cuore, & a i nerui, e col porui a bullire delle radiche di Petrosello se le può anche prohibire il nocumento, che apporta alle viscери, & all'vrina, ma non se le può mai tor via la mala qualità del nutrimento, che suol dare, ò renderlo meno noeiuo. è cibo in somma sì malificonico, che da gli Antichi era frà cibi funebri adoprata. Ma facilmente desidererà alcuno di sapere, onde auuẽga, che questo Legume habbia con se tanti difetti; al quale posso rispondere, che la sustantia di esso più sottile,

Gal. ubi supra.

Hipp. il 1. de Diæt. nu. 8.

& atta

& atta a nutrire oltre che è pochissima, è di natura grossa, e lenta, e la parte più terrestre, & inetta alla nutritione è molta rispetto alla sua picciolezza, tù non trouerai alcuno de' legumi c'habbia con tanta scorza sì poco di medollo, onde ne segue, che si scorge da chi l'osserua ne gli escrementi di chi l'vsa, rēdersi l'istessa scorza sēza esser pū to mutata dal calore dello stomaco. meglio è dūque tralasciarlo, e più tosto vsare ogni altro legume, perche a pena alcun'altro ne vedrai, che preso per ragion di cibo non habbia seco alcuna vtilità, ma da questo niuna vtilità si caua, se nō quādo per ragion di medicina, e non di cibo si prende. ve n'è però vna spetie men nociua dell'altra, la migliore è la larga, bianca, e che presto si cuoce, e che ricresce nel cuocere, nè lascia l'acqua nericcia.

Cō la Lēta, che per esser sì mal sana, si può lasciare a chi non hà altro da satollarsi, vn altro legume si può mandare al paro, e lasciarlo insieme con essa alla pouera plebe, non tanto per la sua cattiua cōditione, quā-
Cicerchia to per esser poco grata al gusto. questo è la Cicerchia, benche alcuni vogliono, che sia della Lente migliore. e la verità è, che nutrisce meglio, e che sia il vero si suole l'inuerno dare a' Buoi per ingrassargil, e poich'i Medici l'assomigliano più tosto al Pisello, essen-

essendo questo di migliore nutrimento assai, che la Lente, sarà ancora la Cicerchia migliore. hà questo Legume ancora seco le sue vtilità congiunte però co' suoi contrarij prouoca l'vrina al par de i Ceci, nè per li mali del petto è sì poco efficace, ch'anche nell'Asma non possa giouare, in sõma per la sanità torna più conto il lasciar quella, & vsar questa, se alcuna volta qualche strana fãtasia ci spingesse a voler gustare di alcuna minestra vile, e plebea. è migliore sẽza dubio, e più grato al gusto il Pisello, non è sì ventoso, nè cagiona vn cotal'humore cattiuo mentre si trattiene nello stomaco, come fà la Cicerchia, dal quale poiche è asceso alla testa, si suol cagionare la vertigine, perche questo non vi si ferma molto, anzi, che più tosto mollifica il ventre. conuiene a coloro, che del petto patiscono, e se sarà passato, nutrirà meglio assai, ò almeno frãto, cioè toltogli via la scorza, e si trattiene molto minor tempo nello stomaco, rimediando in gran parte a quei nocumẽti, che mangiato con la scorza, ò intiero potesse cagionare, il che auuiene ancora de gli altri legumi, che così franti, ò passati si mangiano. Pisello. *Hip. 1. de Diet. n. 8.*

Doppo il Pisello possono porsi i Fagiuoli, i quali benche fra' Legumi men lodati si soglino collocare, hanno tuttauia anch'essi Fagiuoli.

con se

con se alcune virtù notabili. l'accrescere il seme genitale non è mica segno di poca bontà, perche almeno dimostra, che nutrischino bene, l'aprire l'opilationi, prouocare i mestrui, e l'vrina, allargare il petto, & esser amici delle parti tutte della respiratione, sono qualità da stimare assai, e se vuoi paragonar l'vtile col danno, che da essi si caua, trouerai che nõ sono da biasmare come molti de gli altri. non voglio però negare, che non enfiino assai il ventre a par d'ogni altro simile cibo, benche vn gran Maestro vuol, che sieno men vitiosi in questo, ch'il Pisello, e lo conferma vn gran suo seguace. nondimeno fan sogni trauagliosi, segno manifestissimo, che mandano al Capo vapori malinconici, torbidi, e grossi. I piccioli, che chiamano cõ l'occhietto hãno più del saluatico, & io stimo, che prouochino più prontamente l'vrina, che nõ fanno gli altri, benche alcuni per questo effetto lodino più i rossi. i bianchi sono più insipidi, e meno caldi, sarãno anche per questo più de gli altri ventosi. tutti nondimeno alcuna volta fan difficoltà d'vrina.

Hipp. l. 1. de Dipt. nu. 8.

Hipp. loco citato.

Gal. lib. 1. de Alim. cap. 28.

Simili nocumenti a quelli, ch'apportano i Fagiuoli, e forsi anche maggiori apportano le Faue, ma dall'altra bãda hanno maggior virtù in isbrigare il petto da gli humori grossi, e viscosi, in rimediare alla tosse, &

Faue.

se, & in rischiarir la voce; nutriscono più gagliardamente, e per questo son cibo molto conueniente a chi molto fatica; ma sono sì ventose, ch'in questo vitio non hanno legume, che vada loro al pari, anzi che la vētosità, che da esse si genera è più grossa, e più difficile a risoluersi, onde non è marauiglia se gonfiano il ventre, oltre che ancora lo ristringono. men ventose son le picciole, e migliori di tutte son quelle, che dalla scorza son purgate. cotte con la Cipolla non solo scemano la ventosità, ma diuengono per purgare il Petto, e le Reni più efficaci. ingrossano nōdimeno i sensi, la qual proprietà è tanto lor naturale, ch'ancora mētre sō fresche col solo odore producono lo stesso effetto. andauano anche queste appresso gli Antichi frà i cibi vsati ne' mortorij. dicono alcuni, che rendino le donne sterili, ma è necessario distinguere di quali si ragioni.

Hip. 1. de Diæt. n. 8.

Sim. Seth. de Alim.

Vi è chi vsa mangiare anche il Miglio, & il Panico, ma l'vno, e l'altro a pena, che cotto con brodo di Carne buona, e grassa suole hauer sapore, che sodisfaccia al palato; molto meno ne hauria cotto in acqua semplice, ò in brodo di Pesce, forsi col latte di Mandole, ò di Pignoli diuerrebbe l'vno, e l'altro meno insipido, e di miglior nutrimento, ma l'vno, e l'altro poiche simili sono, si possono dalle tauole di coloro bādire, ch'af-

Miglio. Panico.

ch'affettano il gusto delle viuande,& il mā-
tenimento della lor sanità, perche il Miglio
Hippol. de Dipt. n. 9. anche purgato dalla scorza stringe il vētre
difetto notabile ne'giorni Quaresimali.v'è
nondimeno chi vuole, che prouochi l'vri-
na;se pur'è vero debilmente il può fare,ma
non mancano per questo effetto cibi miglio
ri, che non hanno d'altra parte il vitio di
stitichire il ventre. ma prima, che finiamo
di parlar de' Legumi, diciamo, ch'alcuni di
loro mangiati freschi, e teneri, non aggra-
uano lo stomaco, nè così ventosi sono, co-
me quando ò men teneri, ò secchi si man-
giano, nella maniera che si fà delle Faue, e
de' Piselli (che questi soli per lo più si man-
gian freschi, & i Ceci) i quali però non nu-
triscono tanto,quanto fanno mangiati poi
che secchi sono.

Delle Minestre di Pane, e di Pasta.

Le Minestre di Pane, purche altramente
alterate non sieno, danno molto nutrimen-
to, e buono,e sono facili moderatamente a
digerire, si distribuiscono per questo più
prontamente,che lo stesso Pane;ma se alcu-
na cosa vi si aggiunge, prendono da questa
alcuna qualità di vtile, ò di danno secondo
la natura della cosa aggiuntaui. così il Pan-
cotto con acqua, sale, & olio buono, & al-
cuni pochi Garofani intieri è grato allo sto
maco. rompe le ventosità,e molto bene nu-
trisce.

trifce. ſe ſi cuoceranno col pane delle Prugne Damaſcene, ò di Marſiglia, ò altre purche ſieno dolci, ò dell'vue paſſe minute nere, che chiamano di Leuante, ò del Zibibo di Calabria groſſo, e dolce, lubricherà vna tal mineſtra con dilicatezza il ventre, e nutrirà medeſimamente bene. Il Pane cotto con Cipolla trita (v'è chi prima la ſoffrigge) ò con Aglio intiero, ò con alcuno ſpicchio di eſſo aggiuntoui vn poco di Perſa, ò Maiorana diſſiperà la ventoſità dello ſtomaco, e del ventre, ſarà grato al guſto, e prouocherà l'vrina, nettando ancora le Reni. fatto il Pane in fette, & inzuppato con brodo di alcun Peſce buono cõdito debitamẽte con herbicine, e ſpetie, e maceratolo frà due piatti, ch'il caldo nõ iſuapori (lo chiamano Pane ſtufato) diuiene più nutritiuo, muoue leggermente il ventre, e l'vrina ancora per virtù dell'herbe, che vi ſi ſaranno poſte. e l'iſteſſo farà anche il Pane ò grattato, ò a pezzi cotto nell'iſteſſo brodo. ma più di tutti nutriſce quello, che cõ latte di mãdole, ò di Pignoli, ò di ſemi di Mellone ſi condiſce aggiũtoui del Zucchero, come nel Riſo ſi ſuol fare, con quella differenza però, che può communicare la qualità del ſugo, ò latte, col quale viene cõdito; il che auuiene al medeſimo modo in tutte le mineſtre, che chiamano bianche, benche delle ſteſſe

Mandole, e de' Pignoli, e de gli ſteſſi Semi ſi faccino ſemplici mineſtre, come è il Mandolato fatto con le Mandole, Zucchero, & acqua Roſa, e l'allattata de i detti ſemi di Mellone fatta all'iſteſſa maniera; del Pignolo ancora ſi compone vn delicato mineſtrino per gli giorni di magro a guiſa d'vn brodetto, che poco cede quanto al ſapore, & al colore a quello, che con brodo di carne, & voua faſſi in altri giorni. ma il Pignolo è più de gli altri due nociuo alla Teſta, & è più caldo; incita l'huomo a gli appetiti carnali, & accreſce il ſeme, le quali coſe ſon da auuertire da tutti, ma da coloro principalmente, che non ſono ammogliati, perche vsãdo ſpeſſo queſto cibo nõ accreſchino lo ſtimolo alla carne, la quale in ogni tẽpo, ma nella Quareſima molto più curioſamente ſi vuol tener'a freno, e caſtigare. Vſa ſi ancora in mineſtra l'Amido di Grano, ò di Orzo con gli ſteſſi condimenti hor hora nominati, il quale è vtile a coloro, che del petto patiſcono, e particolarmente ſe ſono moleſtati da catarro ſottile, e caldo, che facci loro difficultà di reſpirare, aſprezza di gola, toſſe, ò altri ſimili accidenti. io ſon d'opinione, che dia buon nutrimento, ma nõ gagliardo, perche non è altro l'Amido, ch'il ſolo ſugo del Grano, ò dell'Orzo (benche d'altre coſe ſi faccia) il quale ſenza dubio

Mandolato.

Allattata di ſemi di Mellone,

Brodetto di Pignoli

Amido.

più

più facilmẽte del Grano, ò dell'Orzo ſteſſo, e più leggermente nutrirà. vi è alcuno, che vuole, che ſtringa il ventre per eſſer priuo di quella parte, che ſuole ſtimularlo, cioè della ſemola, non sò quanto ſia vero, più toſto direi, che ſtringa per la viſcoſità, che hà ſeco, con la quale ingroſſa, come hò detto, i catarri ſottili, e marauigliomi di tal'vno, che vuol negare, ch'egli ſia buono per l'aſprezza delle fauci, e che ingroſſi il vedere, benche habbia queſto vltimo vitio più del veriſimile, che l'altro.

Plin. l. 22. cap. 25.

Aleſſ. Pet. del mãte. il ventr. molt. ſtẽz. Med. c. 22

Plin. al medeſ. c.

Le Mineſtre di Paſta ſono frà ſe ſteſſe ancora, come l'altre differenti, ſecondo, che le paſte, ò più ſecche ſono, e raſciutte, ò più freſche; e ſecondo ancora, che ſono, più groſſe, ò più ſottili; ſi fanno ancora, ò di farina di Grano, ò di altra materia. ne ſono di più di varie forme, perche alcune ſon tonde, come quelle, che chiamano Vermicelli, ò Maccheroni, e di queſte alcune ne ſon vote di dentro, alcune nò, altre ne ſono larghe, e diſteſe, come le Laſagne, altre ne ſon picciole, e tõde, come quelle, che chiamano Millefãti, altre ne ſon piane, ma ſtrette a foggia di fettucce, che ſon chiamate communemente Tagliolini, altre ne ſono corte, e groſſette, e le chiamano Agnolini, altre più lunghe, e più groſſe, chiamate Gnocchi, e ne ſono di mille altre guiſe,

che poca differenza fanno quanto all'esser più, ò meno sane. hor certa cosa è, che tutte le paste gonfiano il ventre, son dure a digerire, cagionano sete, e generano humori grossi. ma vniuersalmente parlando quanto più grosse sono, altrettanto son piggiori, perche si fermano per più lũgo tempo nello stomaco, stringono più il ventre, e più facilmente lo dispõgono a patire i dolori colici. le sottili rispetto alle grosse sono meno nociue per le qualità cõtrarie. scẽdono più presto dallo stomaco, e digerendosi più facilmẽte non possono con tãta facilità produrre i mali, che dicemmo. In oltre se con esser le Paste grosse saranno assai vecchie, e secche, daranno anche piggior nutrimẽto, e più malinconico, e daranno allo stomaco maggior briga in digerirle, e stringeranno anche più il ventre. quelle che son fatte di nuouo, perche hanno molta humidità superflua, benche nõ sieno si dure à digerire, generano, per quanto io ne credo, maggior copia d'humori vitiosi, freddi, e tenaci; si vogliono dunque le paste scieglière, che sie no rasciutte, e che non sieno grosse, ma più sottili, che sia possibile. le migliori son le fatte di farina di ottimo grano, l'altre tutte son pessime. si mangiano le Paste anche ne' giorni di magro con Noci, ò Mandole peste in luogo di formaggio, ma diuengo-

no piggiori, & aggrauano la Testa, percioche fermandosi, com'io dissi, molto tempo nello stomaco,& essendo tanto le Noci, come le Mandole alla Testa nociue, senza dubio,ch'a questa maniera e l'vno,e l'altro cibo all'vna, & all'altra parte, cioè allo stomaco,& alla Testa diuiene più dannoso.minor male se ne può aspettare, s'in acqua semplice con alcuni pochi Garofani intieri si cuoceranno, e poi si condiranno con pepe, & Olio, ò pure con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, perche il latte, ò sugo delle Mandole assai più facilmente si digerisce, ned è sì inimico alla Testa, come la loro sustantia è, e di tutti gli altri frutti, che dentro il nocciolo si contengono.

Mangiansi ancora l'istesse paste cotte prima, e poi condite con olio, e con pepe poste poiche son cauate dall'acqua, oue sõ cotte, a rasciuttare di nuouo al fuoco in vn tegame capace,col fuoco sotto, e sopra, perche faccino vna certa crosta al gusto nõ dispiacenole, ma sono a questo modo piggiori, e di piggiore nutrimento, e massime la detta crosta; fanno più sete, & aggrauano più lo stomaco, e la testa per la copia dell'Olio, se non che le spetie pure alquanto emẽdano le loro male qualitá. il miglior modo di vsarle in questi tẽpi è, che si cuochino in brodi di Pesci buoni, come s'vsa

ne' brodi di carne, ma in quelli si aggiunge alcuna herbetta secondo richiede il Pesce, del quale il brodo è fatto. così nutriscono meglio, e meglio ancora si smaltiscono, nè son mica al gusto da rifiutare. Mangiano in oltre alcuni le paste con certo sapore fatto di Noci, Aglio, & Aceto, e per questo chiamato Agliata, e massime quella spetie di pastume, che chiamano Gnocchi, e certo, come questa è la più grossa di tutti, così è cibo da huomini grossi, e plebei, nè sò ch'al gusto sia molto accetta, si come ne anche le paste mangiate con salamoia, dalla quale però non può riceuere tanto male conditioni, come dall'aceto, percioche anche con esso alcune persone ne mangiano, ma non possono sfuggire di non incorrere in qualche cattiuo accidente; e massime di dolore di ventre, e di stomaco, che facilmente, e dalle paste, e dall'Aceto si risuegliano. Di tutte le men nociue sono le Lasagne, che si dicono a vento, essendo sottilissime, e per questo potendosi con facilità digerire, e ritrarne nutrimento bastante.

De' Pesci in generale.

Ma ci siamo giá buona pezza trattenuti in ragionar delle Minestre, è tẽpo hormai, che venghiamo a ragionar de' Pesci, de' quali parlerò prima, come dell'altre cose hò fatto, generalmente, e poi parlerò de' particu-

ticulari. Dunque è cosa notissima, e da tutti i più dotti Maestri per vera accettata, che i Pesci di Mare, come sono al gusto più accetti, sieno anche migliori per la sanità di quelli de' Fiumi, e che quelli, che nell'alto di morano sieno migliori di quelli, che dimorano nelle riue, e ne' lidi; così ancora quelli, che frà li scogli, e ne' lidi petrosi migliori sono stimati di quelli, che nell'acque, e ne' lidi ignudi, & arenosi si prendono. frà quelli de' fiumi migliori son quelli, che nascono in fiumi rapidi, e di acque chiare, che quelli, che nascono in acque più torbide, e quete, e se oltre all'esser' il fiume veloce, e chiaro haurà il letto di Breccia, i pesci, che vi nasceranno saranno migliori, che se il letto fusse arenoso, ò fangoso, che sarebbe peggio. I Pesci di scaglia son migliori de gli ignudi, e piggiori de gl'ignudi per vna parte son quelli, che son di scorza ricoperti, ò d'osso, ma pessimi sono, ò ch'habbiano scaglia, ò nò, quelli che nascono in acque ferme, come sono stagni, e paludi, fangose, e sporche. Sono ancora frà se stessi i Pesci differenti in bontà conforme il modo, col quale si prendono; e lasciando stare per hora di raccontare la diuersità delle reti, che nelle pesche si oprano, le quali poco possono fargli in questo variare, non deue esser dubio alcuno, che questo sia il migliore, e

Pesci di mare.

Hip. 1. de Dip. n. 11.

Pesci di fiume.

Pesci con scaglia, ò senza.

Pesci di Stagni, e paludi.

quel modo, che si fà con voltar l'acque, e lasciar'il Pesce nell'asciutto, a questo di bontà succeda. quello che si fà con haste da lanciare non hà con se difetto alcuno: ma quello, che fassi con alcune paste di galluzze, ò di verbasco, ò di Elleboro, ò con calce o herba Mora, ò altro, con le quali il pesce, ò si ammazza, ò si addormēta in maniera, che senza contrasto vien preso, non solo toglie la bontà al pesce quanto al gusto, diuenendo men saporito, ma ancora per la sanità è dannoso communicandogli queste paste qualche malitia, con la quale può esser molto alla natura nostra contrario. I Pesci grossi sono piggiori di quelli, che minori sono, perche son più duri da digerire, nemici de i nerui, e dello stomaco, e generano cattiui humori. il che intendo io non di quelli solo, che di sua natura son grossi, e poi con l'età molto più grossi diuengono, ma anche di quelli, che essendo piccioli, ò mezani, crescono poi in vna grossezza sproportionata alla loro spetie; perche nella stessa spetie ancora il Pesce grosso è piggiore, e più duro a digerire, ch'il picciolo, ò quello, ch'è di mediocre grandezza, onde ancora ne' Pesci minuti lo stesso auuiene, come della Triglia, che poi, ch'a vna certa rara grandezza quasi disdiceuole alla sua natura peruiene, più dura diuenta,

Pesci grossi.

Sim. Seth. de Alim. lib. 1. n. 10

diuenta, & a ſmaltire più contumace. mà queſto hà luogo più ne' Peſci, c'hanno la carne dura, ò di mediocre ſodezza, ch'in quelli, che hanno la carne fieuole, e molle, come per eſſempio la Tinca, e l'Anguilla, & altri.

Sopra ad ogni coſa non vuole il Peſce hauer la carne di vna cotal conditione, c'habbia con ſe certa lentezza per dir così, e viſcoſità, ma vuol'eſſer d'vna certa qualità, ch'i Medici latinamẽte dicono friabile, la qual voce io nõ ſaprei dir nel noſtro volgare, ſe non deſcriueſſi il ſuo ſignificato, il quale è, che la ſuſtãza di quella cotal coſa, che friabile vien detta, ſi diuida facilmente in minute particelle, come per lo contrario quella non ſi potrà dir friabile, le cui parti, volendo diuiderla, difficilmente ſi poſſono diſtaccare. e per eſſempio ci ſerua la carne della Triglia poco fà nominata, la quale vedrai in minute particelle sì facilmente diuiderſi, come ſe l'vna all'altra non foſſe naturalmente attaccata, ma di eſſe, quaſi come di diuerſe ſchegge foſſe compoſta, ſi dirà dunque queſta hauer la carne molto friabile, al contrario l'Anguilla non ſi può dir, c'habbia la carne friabile, non potendoſi facilmente in parti minute diuidere, & eſſendo tutte quaſi attaccate frà di ſe. quello procede da maggior ſiccità, e

bontà

bontà di ſuſtãza ſenza humido vitioſo, que ſto all'incontro naſce da ſouerchia humidità, e da eſcremento viſcoſo, onde l'vna qualità è molto lodeuole, l'altra ne' Peſci è molto da biaſmare. hò voluto dir queſto, perche hò veduto alcuni Medici, che non intendono queſta voce friabile; e contrapongono a queſta l'eſſer molle, ò l'eſſer duro di carne; là doue può vna carne ſteſſa eſſer molle, e friabile, come quella del Merluzzo, & eſſer dura, e friabile, come la Triglia, perche veramẽte all'eſſer friabile ſi cõtrapone l'eſſer tenace, e viſcoſo. ma poi ch' io nõ sò ſpiegare queſta voce come io vorrei (s'io non diceſſi frangibile, che poco meglio ſuona) io procurerò di non ſeruirmene piu oltre di quel, che fin quà hò fatto, ò almeno il manco, ch'io potrò. Oltre alle coſe dette, come di già accennai; gran ſegno di bontà è nel Peſce l'eſſer ricoperto di ſcaglia, e benche alcuni ritrouar tù ne poſſa veſtiti di ſcaglia, che cattiui ſono, a pena nondimeno alcuno ne trouerai, che ne ſia priuo, e ſia di buona ſuſtantia; io ſtimo bene, ch'il Peſce, che hà ſcaglia, e non è di ſuſtantia buona, ſia piggiore forſe di tale; che eſſendo di cattiua ſuſtantia non hà ſcaglia; percioche ſpurgandoſi i Peſci delle ſuperfluità, che hanno per la circonferenza del corpo, e di eſſe generãdoſi la ſcaglia,

Gal. l. b. 3. de ſan. tu. cap. 27.

Gal. de ſuc. bon. et vit. c. 10.

glia, come i Naturali dicono, non altramẽte, che ne gli altri Animali auuẽga, che con lo ſteſſo ſpurgarſi ſi veſtono, ò di pelo, ò di piuma, certo è, ch'oue ad alcun Peſce nõ ſia ſufficiente, come a gli altri, queſta ſtrada, per liberarſi da gli eſcrementi, e reſtar di carne lodeuole, è neceſſario, che la ſuſtanza d'vn cotal Peſce ſia intrinſecamẽte molto vitioſa. per queſta ragione i Peſci di croſta, ò di oſſo veſtiti, non hanno carne ſana, ma di molto dura digeſtione, benche vedeſi in queſti, che la loro prima origine è di tale ſuſtanza, che la coperta corriſponde alla carne, eſſendo l'vna, e l'altra ſecondo al la ſua natura conuiene egualmente dura. ma quali Peſci lodaremo noi per li migliori, quelli, ch'hauranno molta ſcaglia, grande, groſſa, e ſoda, ò quelli, che poca n'haueranno picciola, ſottile, e molle? certo è, che generalmente parlando più da lodare ſaranno gli vltimi, ch'i primi, percioche s'il contrario fuſſe vero, egli n'auuerrebbe, che quelli, che di croſta ſon ricoperti, e molto più quelli, che ſon veſtiti di oſſo, foſſero migliori di tutti gli altri, il che non è.

Quel che fin'hora habbiamo detto de'Peſci appartiene alle qualità ò buone, ò cattiue, che dalla ſteſſa Natura hãno, è neceſſario hormai di parlar delle qualità, che dall'Arte riceuono, onde ſi deue ragionare

delle

delle varie conditure, che nel cucinargli si vsano. ma prima conueniente cosa mi pare di non tralasciar questa occasione di parlar de' condimenti, percioche questi molto, sogliono alterare, anzi alle volte in tutto e per tutto cambiare la natura e de' Pesci, e di ciascun'altra cosa condita, ma io ne ragionerò breuemente, poiche parlando delle conditure anche de' condimẽti è forza ragionare.

De' Condimenti.

Adunque gli vntumi tutti (ancorche in questo tempo di questi non habbiamo altro condimento, che l'Olio) se copiosamẽte si oprano grauano la Testa, souuertono lo stomaco, toglie l'appetito, e cagionano oppilationi, nè da questi vitij è punto lõtano l'Olio commune di Vliue, il quale forse più, che altro vntume con difficoltà si smaltisce, nè si confà alle parti spirituali, & accende il calore del fegato. quello, ch'è fatto d'vliue mature lubrica meglio il ventre, ma è meno amico dello stomaco, men nemico del petto; quel ch'è fatto d'vliue nõ mature non è sì lubricatiuo, è più amico dello stomaco, e più nemico del Petto. l'Olio fatto di mãdole dolci è più lubricatiuo, e più amico del petto, non accende tanto il fegato, nè cagiona oppilationi, non essendo tanto viscoso, anzi che netta le Reni. insegna

Olio cõmune.

Olio d'vliue mature.

Olio d'vliue non mature.

Olio di mandole dolci.

gna vn Greco Autore à far l'Olio di Vliue, c'habbia il ſapore di quello di Mandole dolci, ò di Piſtacchi, e così potrà farſi anche quello de' Pignoli, ma tanto queſto, quanto di Piſtacchi ſono più grati allo ſtomaco, ma più contrarij al fegato, & alla Teſta, e piggiori ſenza dubio per le compleſſioni molto calde. *Sim. Seth. de Alim.*

Olio di Pignoli, e di Piſtacchi.

L'Aceto è molto di contraria natura all'Olio; queſto è sì viſcoſo, che ſi attacca alle parti, alle quali peruiene, quello è sì acuto, che le morde; queſto oppila, quello apre; queſto lubrica il ventre, quello lo riſtringe; queſto riſcalda, quello per la maggior parte rinfreſca; queſto toglie via l'appetito, quello lo riſueglia; ingroſſa queſto gli humori, quello li aſſottiglia, & incide; & hà molte altre virtù; ma oltre a tutte, ch'è molto a propoſito per li digiuni, raſſoda la ſuſtantia de' Peſci; per altra parte diſſecca, onde ne' magri è nociuo, & è inimiciſſimo de' Maleneonici, contrario a i nerui, e con quella parte più ſottile, che hà, infiamma il ſangue; ma le Roſe roſſe emendano in parte queſti vitij, facendolo più accetto allo ſtomaco, & al fegato. ma ſopra ogni coſa hà fieriſſima inimicitia cõ l'vtero delle Dõne, per maniera tale, ch'anche odorato le offende, onde poſſono ſpetialmẽte conoſcere quelle, che da' dolori dell'vtero ſogliono eſſer

Aceto.

Hippol. de vict. rat. in acut. par. 38.

Hippol. de humid. vi ſu nu. 8.

fer moleſtate, quanto debba da loro fuggirſi. per altro capo è nociuo alle ſteſſe.

Mele. Donne il Mele, e queſto perche riſueglia i dolori del ventre, e dello ſteſſo vtero, ma è amico dello ſtomaco, lo netta, e disbriga da gli humori groſſi, e tenaci, è amico ancora del Petto, e de' Polmoni, a i quali non è di minore vtilità, ch'allo ſtomaco, benche con la ſua acrimonia mangiato crudo ſoglia cagionare aſprezza di queſte parti, & è lubricatiuo; ma cagiona ſete, e ſatietà, riſcalda molto, e genera della collera in molta copia; onde altrettanto contrario è alle Nature colleriche, quanto ſi confà alle flemmatiche. è più grato del Mele il Zucchero, e nutriſce più, nè cagiona tanta ſete come il Mele, (ſe bene non è libero da queſto vitio) ma genera anch'eſſo molta collera, e ſatia molto, come fan tutte le coſe dolci. il ſodo netta più il Petto, e lo ſtomaco, e le Reni, ma quello, ch'è più graſſo, mollifica più il ventre. la Sapa ancora rẽde il vẽtre vbidiẽte, e produce gli altri effetti che ſoglion produrre le coſe dolci in allargare il Petto, e rimediare a i difetti de' Polmoni, ma è oppilatiua, e ventoſa. Gli Agrumi tutti (de' quali doppo l'Aceto conueniua raggionare) rinfreſcano, & eſtinguono la ſete, ma non ſono amici delle parti neruoſe, e ſon'anch'eſſi, come l'Aceto, contra-

Zucchero. *Sim Seth. de Alim.*

Hip. lib. 2. de Ripi. nu. 13.

Sapa.

Agrumi.

rij

rij alle Donne,ma nõ tanto,benche frà loro ne fia vno più nociuo dell'altro secõdo,che maggiore, ò minore acutezza hauer si ritrouano,secondo la quale ancora sono più, ò meno aperitiui, ò più,e meno astrettiui.

Spetie.

Le spetie son gratissime allo stomaco, aiutano la digestione, emendano la frigidità de' cibi,e risoluono la ventosità,ch'essi seco apportano, confortano la Testa, ma disseccano assai, infiammano il fegato, & il sangue,fan molta sete,e generano nell'istesse vene molta ventosità, onde ne viene il sangue a produrre, come bolle piene di vento, benche nelle prime strade lo dirompino,

Sale.

Il Sale finalmente condisce ogni cosa, e niente vi è, che per ragion di cibo si vsi, che possa senz'esso alla Natura aggradire. per questo fà allo stomaco abbracciar più volentieri quanto se gli porge, emenda la frigidità de'cibi, gli fà distribuire più presto, rompe il vento, ch'in se stessi hanno, rende il ventre obidiente,dissecca le humidità superflue, & in somma vsato solo per condimento non hà con se vitio alcuno.ma s'il suo vso molto eccede,all'hora nõ altramente,che le cose assai calde nuoce molto, abrugia il sãgue,& il fegato,genera rogna, & ogni altra spetie di simile sozzura,anche la stessa Lebra; cagiona sete assai, smagrisce,

ſce, e produce mille altri cattiui effetti, & è in fine altrettanto dannoſo, quando ſi opra ſenza miſura, quanto gioueuole ſuol' eſſere adoprato col debito riguardo.

Delle conditure de' Peſci.

Ma paſſiamo da' condimenti alle conditure, che ſogliono vſarſi nel cuocere i Peſci, e primieramente i Peſci, ò ſi ſalano per conſeruargli lungamente, ò mandargli in paeſi lontani (e con queſto modo và ancor quello di tenergli al fumo) ò in diuerſe maniere ſi cuocono. di quelli ci baſti quanto di ſopra ſi è detto, di queſti ſi ragionerà di preſente, e benche molte, e diuerſe ſieno, & infinite eſſer poſſino, poiche alla giornata delle nuoue ſe ne ritrouano, io parlerò delle più communi, e più vſate, e da me conoſciute, che di molte: forſi non hò intiera notitia. La prima cõditura, e più ſemplice, che ſi vſi nel Peſce, è l'arroſtirlo nella graticola con bagnarlo con alcuno ſtecco di Saluia, ò Roſmarino con olio, & aceto, e queſta è ſtimata di tutte la più ſana, percioche ſenza riceuere alcuna mala qualità di fuorauia viene il Peſce nel cuocerſi a perder l'humido ſouerchio, ch'egli hà, ſe è graſſo a raſciuttarſi meglio. percioche ogni graſſo, ma più quello de' Peſci, è nociuiſſimo allo Stomaco, & alla Teſta. non è gran fatto da queſta lontano l'arroſtitura fatta nello

Arroſto in graticola.

Arroſto nello ſpido.

nello ſpiedo, ſe non che queſta può meno eſſer'infetta da' vapori del fuoco, e maſsime ſe è di carboni. vn'altro modo di arroſtire vſaſi ne' peſci minuti, & è, che ſi pongono entro vn foglio di carta formato a guiſa d'vn tegame quadro, ò d'vn vaſo atto a cuocere ſimili cibi, e con olio, vuepaſſe minute, petroſello, ſpetie, ò con altri condimenti sù la graticola eſsi ancora ſi arroſtiſcono; nè conoſco in queſti vitio alcuno, ò mala qualità, onde ſi può queſta conditura vſare ſenza alcun dubio ſicuramente, purche ſi riguardi, che non venga il Peſce molto inzuppato d'olio. Non ſon già priui di qualche cattiua qualità i Peſci, che sù i viui carboni ſi cuocono, perche non ſi può ſchiuare, che non riceuan'vn certo vapore maligno, ch'il carbone eſala, e difficilmente ſi conſeruano ſucoſi, com'auuiene ancora a quelli, che ne' forni ſi arroſtiſcono ſemplicemẽte ſenz'olio, benche queſti ſiano priui di quel vitio de'carboni. ma quelli, che ne gli ſteſsi forni ſi cuocono cõditi con olio, e ſpetie, e poſti ne'vaſi a queſto affare conuenienti ſi mantengono più morbidi, e ſucoſi, e ſono grati al guſto, nè veggio, che poſsino apportar danno alcuno alla ſanità.

Arroſto nella carta.

Peſce sù i carboni.

Arroſto ne' forni.

La leſſatura, com'è commune opinione de' Medici, più toſto communica al Peſce

qualche vmidità, che glie la ſcemi; io credo nondimeno, ch'il fuoco operi pure qualche coſa, e che nel cuocerſi ſuapori inſieme con l'acqua anche alcuna vmidità della ſuſtantia del Peſce: ma nell'alleſſarlo vi ſono alcune differenze, perche v'è chi nella ſemplice acqua lo cuoce, chi in acqua meſcolata con aceto, e chi in acqua, & vino, e chi in aceto e vino, & io lodo tutti queſti modi, ma oue vi ſi ponga ò vino, ò aceto meglio ſi viene a corregger l'vmidità del Peſce; egli ſe ne vede poi manifeſta vtilità, perche diuiene più ſaporoſo, e di ſuſtantia più ſodo, e meno atto à putrefarſi. Segue a queſta il friggere nella padella, la quale conditura da tutta la ſcuola de' Medici viene molto biaſmata, pure io ne trouo vno di ſapere a niun'altro inferiore, che non ſolo la concede alle perſone ſane, ma l'antepone a quella, che ſi fà con arroſtir nella graticola, ãzi che vuole queſto ſteſſo Maeſtro, che alcuni Peſci fritti, e ſparſi leggermente di ſale, ſieno più ſaporiti, e migliori, e più amici dello ſtomaco, ch'in alcun' altro modo conditi. non hanno dunque i ſani, s'à queſto dottiſsimo huomo habbiam fede, da temer tanto il Peſce fritto, ſe per altro non hanno ſperimentato eſſere alla lor natura contrario. ma vſaſi da alcuni (& vſauaſi anche da gli Antichi, come ne fà teſtimo-

Fritto.

Gal. lib. 3. de Alim. fre. c. 30.

ſtimonio lo ſteſſo Autore) di condire il Peſce, poich'è fritto, có vino; gli Antichi v'aggiungeuano vn cotal liquore chiamato Garo, & era vna tal conditura di Peſci minuti ſalati, ò piu toſto, come vno ſcrittore grauiſsimo delle coſe naturali dice, era vn liquore, che ſi faceua dell'interiori di vn Peſcie chiamato Garo, & altre volte d'vn'altro chiamato Scombro, il quale hora in Roma chiamiamo Maccarello, e di tutte l'altre parti del Peſce, che ſi ſarebbon gettate via, queſte ſi macerauano col ſale, e faceuano quel liquore, quaſi col ſale putrefacendoſi, che ſi diceua Garo tanto da eſsi ſtimato, e fra gli condimenti tenuto fra li più ſingolari, e delitioſi; hor poich'a noi queſto condimento è mancato, ò più toſto da noi, che di più eſquiſito guſto ſiamo, che gli Antichi non erano, poſto in obliuione, parliamo di quelle conditure, che di preſente vſiamo, il fine delle quali, benche ſia per lo più il far più ſaporite le viuande, deue eſſere il correggere, & emendare quel di vitio, ch'hauere ſi ritrouano, perche fuor di queſto fine ſon dannoſe. quel fritto dunque condito col vino è ſenza dubio migliore per la ſanità, ch'il ſemplice fritto, ma quelle conditure, che ſi fanno con ricuocere due volte il Peſce, come con friggerlo, e poi rifriggerlo, ò con friggerlo, e

Garo. *Plin. lib. 31. cap. 7. & 8.*

Celſ. lib. 1. cap. 2.

marinarlo, e poi in graticola arroſtirlo, ouero leſſarlo, e poi friggerlo, ò arroſtirlo, ò in qualſiuoglia altro modo, che ſi faccino, non poſſono eſſer ſe non meno ſane, percioche nella prima cuocitura ſi vien bene col mezo del fuoco a conſumar quell'humido ſuperfluo, che hà il Peſce, e ſi rende più atto a digerire; ma con la ſeconda non può ſe non perder dell'humido nutritiuo, e per queſto diuenire manco atto a dar buon nutrimento.

Non è diſſimile da quella conditura del fritto, ch'io diſſi prima, quell'altra, che ſi fà alla medeſima maniera, con friggere il Peſce, e gettarui ſuſo del vino, ſpoluerizzandoui del Zucchero, aggiuntoui il ſugo di Aranci, e ricoperto frà due piatti, ſi che il vapore non iſuaniſca. la quale come più al guſto è grata, così credo ſia più ſana, aſſodandoſi la ſuſtantia del Peſce, e facendoſi a queſta maniera più accetto allo ſtomaco. dell'iſteſſa qualità è vn'altra conditura, che chiamano Carpionato, percioche a queſta guiſa molte volte ſi condiſcono i Carpioni. ma il Peſce in queſta maniera condito, e mangiato freddo è piggiore, che quando caldo ſi mangia, anzi che in qualſiuoglia maniera, che ſi cuoce, ſempre il Peſce mangiato freddo è meno amico dello ſtomaco, è ſe hà ſeco alcun vitio più facilmente lo com-

Addobbi.

Carpionaro.

Peſce rifreddo.

communica, e più facilmente può prouocare quella ſpetie di dolori di ventre, che dicono Colici,& altri da queſto poco differenti. Le Marinature ſon molte, e diuerſe, ma in due ſpetie principali ſi diuidono,cioè in forti, e dolci. ſi fanno tutte del Peſce, per lo più fritto,ò arroſtito in graticola,ò nel forno, nel che poca varietà conoſco io di maggiore,ò minor bontà,perche la ſteſſa marinatura muta per tal modo la natura del Peſce così condito,che nulla ritiene della cottura paſſata. ma io ſtimo, che queſta conditura ſia ſtata ritrouata per riſuegliar l'appetito,percioche a pena ritroueraì altra coſa di queſta ſpetie di cibo, che meglio il faccia; egli ſi vede tutto il dì non tornar con altro miglior mezo l'appetito già a fatto languido a' conualeſcenti, che con queſto. ma quanto più ſerue a riſuegliar la voglia del mangiare, e ſatollarſi di altri cibi, tanto più parco deue eſſer l'huomo in mangiar di queſto,perche il Peſce a queſto modo acconcio diuiene di piggior nutrimento più groſſo,e più malinconico, e l'vſo di eſſo alle perſone di ſimile natura, ò che di ſimili mali, cioè malinconici, patiſcono, è inimiciſſimo,& in particulare è contrario a quel male, che chiamano Hippocondriaco. deuono fuggirlo ancora coloro, che da' dolori colici, ò di Marinatura.

fianchi ſon moleſtati, e quegli ancora, che hanno i nerui deboli & infermi, com'ancora quelli, che ſon ſoggetti a' dolori di articoli, cioè a Podagre, a Chiragre, ad Arteticа; e queſto è vero molto più di quelle, che riceuono l'Aceto, e ſi chiamano per queſta ragione forti, che delle dolci, ma queſte ſono poi più oppilatiue, nè ſon sì efficaci in prouocar l'appetito, e benche non tutte; nè ſempre l'iſteſſe coſe riceuano tãto quelle, quanto queſte, generalmente nondimeno parlando le coſe dette ſon vere. Vn'altra conditura vi è, che medeſimamente in due ſpetie ſi diuide, e ſon le medeſime, cioè in forte, & in dolce, & è quella, che faſsi in
Gelatina. gelatina, e queſta ſi fà col Peſce in qual ſi ſia maniera, che ſia cotto, ma s'in altra guiſa ſarà cotto, che leſſo, vi vuole il brodo poi d'altro Peſce per faru'il gelo. e ſe non che neceſſariamente queſta è mangiata fredda, nel rimanente molto più la lodarei, che le ſudette, percioche è più grata allo ſtomaco, e potrebbe meglio ancora nutrire, & il brodo rappreſo, e gelato alla maniera detta nutriſce meglio de' liquori, e delle cõditure, che ne gli altri Peſci ſi oprano. Poco differenti dalle marinature, e dall'altre conditure ſudette ſon quelle, che chiamano Addobbi, de' quali già hò detto qualche coſa, ne ſi può aggiunger altro di

par-

particulare, se non che alcune di questi possono esser men nociui alla sanità, che i marinati, e massime di que' marinati, che con molto aceto son conseruati, ò che sono troppo dolci. sogliono ancora i Pesci, e massime poi, che son fritti, condirsi con diuersi sapori, ò con gli stessi sapori mangiarsi. i quali tutti possono fargli più grati al gusto, & alle volte ancora emendare qualche loro mala qualità, com'auuiene de' Pesci lessi, che si mangiano con sapori fatti di noci, & è opinione d'alcuni, che questi toglino via ogni malignità, che seco habbia, ò possa hauere il Pesce, poiche par che sia canonizzato appresso la scuola de' Medici, che la noce rimedij alli nocumenti del Pesce. Oltre alle dette altre conditure si vsano nel cuocere i Pesci, ch'io tralascio, ò per non saperle, ò per non mostrarmi sì curioso inuestigatore delle cose di cucina, ch'io ne sia stimato più di quel ch'ad onesta persona conuiene, dedito a i piaceri della gola, benche non solo vtile, ma necessario ancora sia ad vn diligente Medico di saper minutamente non solo la natura de' cibi, ma la qualità delle conditure, con le quali si soglion preparare, perche possa ancora determinare, quanto sia vtile, ò dannoso quel, che si mangia, anzi io penso che il più delle volte maggiore stima si debba fare

Sapori co' Pesci.

delle conditure, che de' cibi ſteſſi, poiche da eſſe queſti ſon quaſi mutati in vn'altra natura; nel che hò veduto i più de' Medici, e maſſime de' Moderni del paſſato ſecolo sì poco curioſi, ch'a pena ne hanno ragionato, ò ne han ragionato poco, e confuſamente, & in generale, e per tal modo, che nõ ſi può da coloro, che Medici non ſono, anzi ne pure da qual ſi ſia Medico (perciochè ſon più gl'ignoranti, che i ſauij) far de' particulari giuditio alcuno. ma laſciamo ſtar queſto, e non tralaſciamo col trauiarci da quel, che ſi è incominciato a dire, di moſtrar le qualità, che poſſono hauere due altre conditure di preſente vſate, forſi anche ne' tempi più antichi, cioè de' paſticci, e de' guazzetti. quella fatta in paſticcio non è da ſtimare mal ſana, perciochè la parte nutritiua, e l'humore interno della ſuſtantia del Peſce (com'ancora della carne) ſi conſerua meglio, che nell'altre cotture non ſi fà, nelle quali poſſono più facilmente ſuaporare. i condimenti poi, che riceue ſono di ſpetie, che poſſono emẽdare la frigidità del Peſce, & oltre a ciò ſtimo, ch'acquiſti qualche coſa dalla paſta, doue ſi cuoce, benche queſta non ſi voglia per maniera alcuna mangiare, & in ſomma non la reputo all'altre conditure men buone del ſemplice leſſo, ò dell'arroſto inferiore.

Paſticci.

riore. I guazzetti poi, che de' Pesci si fan- Guazzet-
no sono di mille fogge. quelli, che molto ti.
olio riceuono, e gran varietà di cõdimenti, son molto allo stomaco nociui, nè, benche non perdino quanto al dar'il nutrimento, che sogliono, così bene nutriscono come gli altri più semplici. onde migliori son quelli, che si condiscono con vino, con herbe odorose, ò d'altra spetie, purche buone sieno, con prugne, & vue passe, con mele, ò sapa, con latte di mandole, ò di pignoli, ò con brodetti fatti, ò dell'istesse mandole, e de gli stessi pignoli, ò di noci, ò di auellane. quelli che con cipolle trite, e prima soffritte, aggiunteui delle prugne, e della sapa, si fanno, possono per le reni apportar qualche giouamento, e così si può andar considerando de gli altri, perche troppo lungo sarebbe il nominargli tutti ad vno ad vno. fannosi ancora della polpa de' Pesci delle Bragiole condite con coriandro, ò Bragiole.
finocchio, ò anisi, & altre cose, delle quali non deuo soggiunger'altro, non essendo queste punto differenti dal semplice arrostito; ma non auuiene così delle Polpette, Polpette.
delle quali sì può dire, che più facilmente si digerischino, generalmente parlando, ma possono l'vne dall'altre esser molto diuerse, riceuendo ancora diuersa spetie di condimenti. finalmente conchiuderò il mio

dire

dire con quel, che di queſte conditure dice vn grauiſſimo Autore, cioè ch'elle ſon cauſa, quando ſon molto affettate, di molte crudità, e non è dubio, che le ſemplici ſon più ſicure, com'altre volte hò accennato, in particulare egli par, che ſia coſa conueniente, che ne' tempi de' digiuni ſeruino più per correggere, che per far più ſaporite le viuande, hauendoſi per queſta maniera meglio cura della ſalute, e dell'anima, e del corpo.

Gal. lib. 3. de Alim. fac. 10.

De' Peſci in particulare.

Conuiemmi hora di ragionare più particularmente de' Peſci, benche non ſia luogo queſto d'andar cercando curioſamente i nomi antichi, e raffrontargli co' moderni, ò deſcriuer la forma, la ſtatura, e la qualità di ciaſcuno, ò inſegnare i loro particulari inſtinti, ò moſtrare in quali mari, in quali fiumi, e'n quali ſtagni, laghi, ò paludi ſi prendano, ò accennare in qual tempo, ò ſtagione dell'anno ſieno migliori, ò piggiori, più, ò meno ſaporiti, e ſugoſi, ò in qual modo ſi debba più l'vno, che l'altro condire, & altre coſe ſomiglianti, delle quali tutte non manca chi diligentemente habbia diſcorſo; ma per ſodisfare all'impreſa, ch'hò da condutre à fine, baſterà ſommariamente andare accennando alcune coſe, che più neceſſarie al propoſito mi parranno, e con

vn

vn ragionamento vnito, che non muoua tedio à chi legge, insegnare quali deuono essere più, ò meno famigliari nelle mense di coloro, che vogliono in questa ragion di viuere hauer'il debito riguardo alla loro salute; per questo io non osseruerò in parlarne ordine alcuno, come i Naturali han fatto, ma ne parlerò secondo, ch'alla mente mi verranno; apportando prima alcune cose più generali.

I Pesci vogliono esser mangiati freschi.

Dico dunque, ch'i Pesci tutti vogliono esser mangiati freschi; percioche corrompendosi di natura loro facilissimamente fuor dell'acqua, egli n'auuiene, che non mangiati per tempo, sieno di molto piggiore nutrimento, e più facilmente cagionino que' mali, che dal mangiar'i Pesci vogliono alcuni, che procedino. E' benche non manchi, chi pensi, che pur alcuno ve ne sia, che voglia esser mangiato frollo, com'il Tonno, e per auuentura anche altri pesci grossi assai, perche sieno più teneri, e facili a digerire; ciò nondimeno tengo per cosa ferma, che questi, e tutti gli altri sempre nutrischino tanto meglio quanto più di fresco saranno mangiati; percioche tanto meno si sarà risoluto dell'humido buono, e nutritiuo, e che questo sia il vero; si caua facilmente dal sentirgli più saporiti, quanto più freschi sono. anzi di più, se alcuno

vorrà

vorrà ſperimentare quel, ch'io dico, ſi confermerà molto nella mia opinione, & è, che anche lo ſteſſo Peſce, che fuor dell'acqua molto viue, come tutte le ſpetie d'Anguille, ò che ne'viuaij lungo tempo ſi conſeruano (ſe però non ſono dell'iſteſſa acqua, nella quale ſón preſi) ſono ancora mangiati ſubito morti, e cucinati men grati al guſto di quelli, che dalle loro acque eſtratti vengono ſubito conditi, e mangiati. non ſi può negare già, che alcuni più gentili perdano più preſto la lor bontà, che gli altri, e maſſime la Trotta, & i Peſci più minuti, in ſomma tutti ſon meglio abbracciati dallo ſtomaco, e meglio nutriſcono, quando più di freſco ſon preſi, cotti, e poſti in tauola.

Hanno in oltre i Peſci anche qualche differenza di bontà, ſecondo la conditione delle loro parti; io non dico di bontà di guſto, ma di nutrimento. la coda è parte più d'ogni altra libera dalle ſuperfluità, perche, & è più in continuo moto, che l'altre parti, nè contiene interiora, non hauendo cauità alcuna, & eſſendo meno graſſa di qualſiuoglia altra parte. la teſta per le contrarie ragioni al contrario è di tutte di ſuperfluità più abondante. la pancia tiene la ſtrada di mezzo, ma la parte più ſottile è più humida, perche anch'è più graſſa.

Coda de' Peſci.

Teſta.

Pancia.

la

la ſchiena è più ſimile alla coda, ma più dura da ſmaltire, non eſſendo così dal moto eſſercitata. l'interiora ſono tutte piene di eſcrementi, hanno inimicitia con lo ſtomaco, e col cuore alle volte sì grande, che moſtrano di hauere qualche velenoſità. l'voua ſon tutte dure al digerire. il latte è men nociuo, e così ancora il fegato, il quale di alcuni Peſci per altro ignobili, e mal ſani, è sì delicato, che ſi può connumerare frà li più eletti cibi, che ne' giorni magri ſi vſano, e di altri non ſolo è di ſapore delicatiſſimo; ma ancora ſi digeriſce facilmente, e dà nutrimento aſſai buono. più che altra parte è duro a digerire, e dà nutrimento cattiuo, e malinconico il ventricolo; ma niuna nè è più inimica dello ſtomaco, ch'il graſſo, che ancora alla teſta è nociuiſſimo, cagiona nauſea, ò conturbamento dello ſteſſo ſtomaco, vomito, vertigine, dolori di teſta, dolori colici, e mille altri mali.

Schiena. Interiori. Voua. Latte. Fegato. Ventricolo. Graſſo.

Hor per venire al particulare de' Peſci, vi darò principio da i minuti, e più famigliari, fra' quali il primo luogo quanto all'eſſer più commune hà la Sarda, percioche, & in abbondanza ve n'è, & in ogni tempo ſe n'hà copia, & in ogni menſa, anche nelle pouere ſe ne vede, (percioche per lo più è di prezzo baſſo) & al

Sarda.

guſto

gusto è molto grata, nè con la diuersità della cottura, ò conditura perde punto il suo sapore; perche ancor, che picciolo pesce sia, pure anche le ssar si suole, e con sugo d'arancio, & olio; e pepe condire, e sopra à tutto non hà cosa, per la quale meriti biasmo, benche vi sieno molti Pesci ad essa di bontà superiori, hà la carne mezzana, che tien più tosto del molle, ma hà però quella qualità, ch'io dissi da Latini chiamarsi friabile, onde facilmente si digerisce, e dà buonissimo nutrimento. è molto vicina di bontà alla sarda l'Alice, ch'io per la diuersità della sustantia della carne (percioche questa comparata à quella è più duretta) e per la forma del corpo stimo, che sia d'vn'altra spetie, e non come alcuno imagina, dell'istessa. son molti, che hanno per più saporosa l'alice, che la sarda, ma quanto al nutrire poca differentia vi cognosco, benche questa di quella vn tantino più presto si possa digerire. Restano molto inferiori a' detti pesci il sardone, e la sarda di sperone chiamata vestita di molta scaglia, e densa, ch'oue deurebbe renderla migliore, mostra, ch'ella è tanto piggiore, poiche con tutto lo spurgarsi per questa via la sua carne è men buona di sapore, e men sucosa dell'altra sarda, e dell'alice. a questa sarda, che di sperone dissi chiamarsi,

Alice.

Sardone.

Sarda di sperone.

Sardina, e sardella.

non

non è già ſuperiore di bontà vn'altra ſarda piccola, che per ciò ſardina, ò ſardella vien detta, è più inſipida, e così ancora men ſana.

Di tutti i ſudetti Peſci, che piccioli ſono, aſſai minori ſono i lattarini, ma ſono accetti al guſto. ſon migliori quei di mare, e poi quei di fiumi chiari, ò di laghi, ma cattiui ſono quei de' foſſi, ò di ſtagni. mangianſi communemente fritti con ſugo di arancio, e caldi, nè rieſcono però a fatto ſenza qualche guſto conditi in altra maniera; ſi cuocono con herbe leſſandogli, & vſandogli come per mineſtra. Lattarini.

Vien laſciata molto a dietro tanto di guſto, quanto di bontà. dalli più de' Peſci nominati la Laſca, la quale a pena con la polpa della ſchiena ſuol dare qualche ſodisfatione al palato. ſi troua alle volte però ripiena di alcune interiora di ſapore dolci, e non a fatto diſpiacenole. s'ingroſſano in alcuui laghi, e fiumi tanto, che paſſano il peſo d'vna libra, e mezza, e più, ma ſono anche piggiori, che non è la più picciola, e nel nutrire meno efficaci, & in ſomma ſi laſciano alle genti d'infima conditione; la picciola pure alcuna volta a perſone di miglior fortuna è accetta. Euui ancora vna certa meſcolanza di Peſci minuti, ch'alla Plebe inſieme con la laſca Laſca. Frittura.

per

per lo più si suol tralasciare, la quale è chiamata frittura, della quale non si può dir cosa di particulare, mentre di tanta varietà di spetie è composta, pure perche non si mangia se non fritta, ell'hà di sicuro tutti quei difetti, ch'al fritto s'attribuiscono, nel rimanente non vi si vede alcun Pesce, per lo più, che sia di cattiua natura. euuene però vn picciolino, e tondo, la cui testa è piena di pietruzze minute, il quale quì in Roma chiamano Iozza; questo è di buon nutrimento, e puosi da coloro, a' quali il fritto si confà, mangiar liberamente, perche facilmente si smaltisce. Vn'altra spetie di Pesce è chiamata con lo stesso nome di frittura, & a differentia della prima si dice frittura grossa, la quale non saprei qual Pesce fusse appo gl'antichi, nè come di presente altroue si chiami, trouandomi non hauerci fatta alcuna diligentia. è di sustantia buona, & a par d'ogni altro pesce minore nutrisce, e si digerisce facilmente non hauendo la carne dura. ma molto più ricercato da coloro, che a' piaceri della gola sogliono attendere, è il frauolino, benche sia di carne più dura, e di bianchezza maggiore, ma tanto supera il sopradetto di bontà, quanto lo supera nel l'esser più saporito, & è di quei Pesci, che son lodati fritti, parendo, ch'a questo modo

Iozza.

Frittura grossa.

Frauolino.

sieno

sieno meglio riceuuti dallo stomaco. se que-
sto quãdo è ingrossato, e lo stesso ch'il Den- Dentale.
tale, certa cosa è, che quanto è più grosso,
tanto è più duro da digerire; per questo si
può stimare, che sia vero quello, che dicono
alcuni, che stringa il ventre. io trouo però
alcuno Autore, a cui si può in queste cose
dar credenza, c'hà voluto, ch'il Frauolino
s'ingrossi alle volte al peso di venti libre, e
pure si veggono de' Dentali, che non passa-
no le dieci; onde si può dire, ch'il Frauoli-
no grosso sia ben simile, ma non vna cosa
stessa col Dentale, e per distinguer l'vno dal-
l'altro vogliono, ch'il Frauolino habbia gli
occhi grandi con vna macchia gialla, e sia
di schiena più inarcata, ch'il Dentale. ma
sia come si voglia, l'vno, e l'altro è buono,
nè poi, che sono d'vna stessa grandezza è
l'vno dell'altro più, ò men duro a diggeri-
re, nè dà migliore, ò piggior nutrimen-
to. ma poniamo anche in questo luogo, nel
quale de' Pesci minuti habbiam parlato,
l'Agucchia. questa di bontà nõ è in tutto da Agucchia.
dispregiare, benche sia vn poco dura al di-
gerire. è men famigliare, ma più nobile la
Lampreda, non gran fatto nella forma del Lampre-
corpo dall'Agucchia dissimile, se non che, da.
questa hà il becco, e quella n'è priua, son
di diferente colore, ma lunghe di corpo
l'vna, e l'altra. è stimata la Lampreda da

Aleſſ. Pet. del Viu. de Rom. in l. 3. cap. 12. Caſt. Durhelzer. del la ſanità. Piſanell. de oſc. 20. pat. fne.

alcuni de' Medici moderni (percioche non ſi sà, ſe gli Antichi l'habbian per modo alcuno cognoſciuta) per cibo di buona ſuſtantia, e di lodeuole nutrimẽto. ma ſe diamo punto fede a' ſegni, che da tutti gli ſcrittori ſon'apportati per conoſcere la bontà de' Peſci, certo è, che la Lãpreda ne hà molti da biaſmare, nè sò ſe n'habbia alcuno da lodare. l'eſſer'ignuda, l'eſſer sẽza ſpina, l'hauer ſimiglianza grande con altri peſci di natura peſſimi, anzi eſſer dell'iſteſſa natura (poiche hà la ſteſſa viuacità, che l'Anguilla) e naſcer nell'iſteſſe acque, l'eſſer di carne dura, e viſcoſa, l'abondar di graſſo ſon tutti ſegni di poca bontà. che ſe per dimorar continuamente ne' luoghi pietroſi (onde vogliono, s'habbia acquiſtato il nome di Lampreda, come quella, che ſempre lambiſce le pietre) alcuno vuol giudicarla per buona, sì il faccia, ch'io non hò hora tempo opportuno a conuincere con altre ragioni il contrario. io vorrei ch'i Moderni, che voglion determinar le coſe di loro capriccio apportaſſero qualche ragione almeno leggiera de' loro detti. io riconoſco nella Lampreda più il prezzo grande fattole da coloro, ch'alle delitie del mangiare ſon dati in preda, che quello ſe ne debba fare da chi brama di vſare cibi proportionati alla ſua ſanità. può eſſer, che quella di mare

(per-

(percioche non nasce ella solo nell'acqua dolce, benche vn moderno trà i Pesci d'acqua dolce la connumeri, ma anche in Mare) sia migliore almeno per la sanità; ma l'vna, e l'altra io stimo per cibo di cattiuo sugo, e non mi manca chi al mio parere si accosti non persone mica di poca autorità, anzi vi è chi racconta, che essendo in vn conuito posto a tauola vn Cappone, che in vece di lardelli, era infilzato di Lampredozze, tutti i conuitati, che ne mangiarono, se ne ritrouarono grauemente molestati.

Card. lib. 3. de sanit. tuen c. 4. Pissanell. loco cit. Gard. loco ci. Bruptin de re cib. lib 20 capit. 21. Bruptin. loco cit.

Ma di tutti i Pesci, che fin'hora habbiamo nominati, si può dare il vanto alla Triglia, percioche questa hà con se tutte quelle parti, ch'in vn Pesce buono si desiderano, se non vi si volesse ancora insieme la grandezza del corpo. è di bontà di sustantia superiore a molti, di sapore inferiore a niuno, nella delicatezza di alcune sue particelle superiore a tutti. se n'hà in tanta abondanza, ch'anche le mense de' più poueri artisti alle volte ne son piene; che se di rado se ne vedesse, io non sò qual Pesce a maggior prezzo si comperasse, e ben vediamo, ch'essendo per lo più picciola di statura, quando alcuna ne comparisce di straordinaria grandezza, se n'accresce il prezzo in modo, che l'esser troppo eccessiuo toglierebbe la credenza al vero. e pure sap-

Triglia.

Plin.lib.9. cap.17. Seneca Epist.48. piamo, esserne stata comperata vna cento vinticinque scudi d'oro, & vn'altra, ch'a sei libre di peso giungeua, dugento scudi medesimamente d'oro, anzi esserne andato anche innanzi il prezzo a dugento cinquãta: nè sarebbe di ciò da merauigliarsi, perche se a proportione del peso si fusse venduta quella, che dice vn naturale historico, essere stata presa di peso di ottanta libre, il prezzo saria salito a somma incredibile. ma a questa maniera si compera più la rarità, che la bontà de i cibi, perche veramente la Triglia, come passa vna certa grossezza sua naturale, cioè il peso di quattro oncie, ò mezza libra al più, diuiene men saporita, e meno sana, diuenendo assai più dura di prima a digerirsi. ma poiche per ancora non habbiam parlato, se non di Pesci piccioli, aggiũgiamone alcuni altri, che nella grandezza a i sopranominati succedono. Frà questi è lo Scombro detto da noi Maccarello, la stagione del quale per esser di Aprile, facendosene all'hora gran pesca, da alcuni popoli vien chiamato Pesce d'Aprile. e, per quanto appartiene alla sua bontà, in quel tempo può hauersi in qualche prezzo, perche ingrassandosi diuiene la sua carne, perduta vna sua certa natural secchezza, più morbida, e saporosa, e così ancora più facile a digerire, oue in altri tempi a

Suet. in Tiber.

Gal. lib.3. de Alim. fac. c. 27.

Maccarello.

pi a ſmaltire è dura, e ſtringe il corpo, e credo, che comparato a gli altri Peſci nutriſca manco, delche ſe vuoi hauer di più qualch'altro teſtimonio, conſidera l'hauer queſto peſce, e la teſta, & il ventre quaſi voto, e ſenza alcuna particella, come gli altri hanno, che contenga qualche poco di ſugo buono. molto migliore, benche non sì grato al guſto è il Capone, cioè quello, ch'è roſſo, non quello, che hà il becco ſparſo a guiſa di vna forcinetta, e la ſchiena armata di alcune ſpine larghe, e quaſi di oſſo, & è di colore roſſigno sì, ma foſco, che dà nel berrettino, oue quello è di vn roſſo acceſo, & è più groſſo, & hà quella carne della qualità, ch'io diſsi deſiderarſi tanto da' Medici ne' peſci, e chiamaſi da eſsi Friabile; è ben duretta, ma bianchiſsima, onde molto bene nutriſce, & hà ſeco pochiſsime ſuperfluità. ma quell'altro più picciolo, che hà lo ſteſſo nome, è molto in ogni coſa inferiore, e come queſto è degno di eſſer veduto nelle menſe nobili, così quello ſolo nelle vili deue hauer luogo, dal quale non è molto diſsimile nel colore vn altro peſce minore quanto alla lunghezza del corpo chiamato Lucerna; hà il capo groſſo aſſai, la carne tenace, e dura più aſſai dell'vltimo cappone, ma queſto ancora, come quello rieſce meglio leſſo, ò in guazzetto, che al-

Cappone.

Vn'altro Cappone.

Lucerna.

tramente; credo, che nutrisca assai, ma difficilmente nello stomaco si smaltisce, nè digerito bene può dar nutrimento a fatto cattiuo, benche pesce ignobile sia.

Carpioni. Persico. Agone. Temere. Nobili sono stimati il Pesce Persico, l'Agone, il Temere, & il Carpione, Pesci a noi stranieri, ma a i Lombardi famigliari, de' quali nõ dirò altro, che quello ne han detto alcuni Autori, poiche io di proprio mio sapere non ne posso alcuna cosa determinare. dicono dunque questi esser tutti di sì buona sustantia, che se non sono molto grossi, cioè, che non passino vna libra, e mezza, son conceduti a gl'infermi, il che non è mica segno da dispregiare ne' nostri tempi, c'habbiamo fatto co' Pesci inimicitia, non per altro se non perche alcune volte ci viene per precetto vietato l'vso della carne; perche la Natura ribelle, che ci guida, e la quale par, ch'anche in questo i Medici vadano assecondando, brama sempre più quello, che le vien prohibito. ma seguiamo il nostro ragionamento, andando innanzi a dir'alcuna cosa di quelli, che di maggiore statura sono. la Tinca è Pesce quì principalmente molto in vso, essendouene per la copia de' Laghi vicini in grande abondanza, ma è più tosto ignobile, ch'altramente, & è di pessimo nutrimento. picciola è cattiua in modo, ch'a pena l'infi-

Tinca.

l'infima plebe si degna mangiarne. grossa, benche al gusto più grata, è forsi piggiore per la sanità. se con alcuna cottura si può scemare il suo vitio è col friggerla, ò cuocerla nel forno con buonissime spetie, & alcuna herba odorifera. se pure se ne mangia, deue esser non molto grossa, cioè, che non passi il peso didue libre, ò tre, deue hauer la carne bianca, e dura, e che non habbia la pelle grossa assai, e dessi schifare ad ogni suo potere da ciascuno di non satollarsi del suo grasso, perche non altramente, che quello dell'Anguilla offende notabilmente lo stomaco, e la testa. ma quanto è ignobile, e per la sanità nociua la Tinca, altrettanto nobile, e sana viene stimata la Trotta. nõ si oppone a questo Pesce vitio alcuno, benche ve ne sia di vna spetie migliore, ch'vn'altra; percioche quella, ch'è macchiata di rosso è migliore, che quella, che è macchiata di nero, e migliore di tutte quelle, che niuna macchia hà. quella ancora, che hà la carne rossa è stimata migliore dell'altre. hà cõ se la Trotta vna lode particulare non così commune ad altro Pesce, cioè, che col suo nutrimento rifresca il sangue, e lo ricrea, cõ tutto, che per altra parte accresca il seme, segno manifestissimo della bontà della sua sustãtia, ond'io non sò vedere, mentre che si dica, a questo essere Trotta.

atta, ch'è tanto come a dire, che accreſca l'humido radicale, per qual cagione alcuni Moderni a i vecchi prohibire la voglino; perche ſe bene io concedo, che rinfreſchi il ſangue, il che par, che ne' vecchi, che freddo di natural'hanno, non ſia à propoſito, queſto non è impedimentp tale, che debba a fatto negare ad eſſi il ſuo vſo, poiche rinfreſcare il ſangue ſi dice non veramente, con raffreddarlo, ma con generare vn ſangue temperato, e lodeuole, non di quel calore, che gli altri cibi lo producono. non credo dunque, che la Trotta più de gli altri peſci poſſa eſſere a' Vecchi contraria. Ma poiche tanto queſta, quanto la Tinca ſon Peſci di acque dolci, diciamo ancora qualche coſa de gli altri, ch'in ſimili acque dimorano. di queſti vno ne è il Barbo, il quale non sò, come ſi poſſa ſtimare di alcuna bontà, poiche le ſue interiore ſon quaſi velenoſe, e maſſime in alcuni tempi dell'anno, benche ſempre ſogliono cagionare dolori colici, & alcuni altri di queſti molto piggiori con vomito, e mille altri cattiui accidenti. in oltre egli è queſto ſteſſo Peſce in alcuni luoghi di poco buono odore, e par, che ſappia di fango, ned è la ſua carne di tal ſuſtantia, che mi paia meriteuole, d'eſſer tra le buone connumerata, benche alcuno voleſſe, che frà le piggiori connumerar

Barbo.

merar non si debba. è ben di questo migliore lo Squaro, perche hà miglior polpa, ma anche perche è priuo di quel sospetto, che danno l'interiora di quello, con tutto, che quasi tutti i Pesci a questi somiglianti, a certi tempi le habbiano di sì strana natura, che facilmente generano i mali sudetti, ma a gli altri Pesci questo auuiene per accidente, percioche nella Primauera, quando molta quantità se ne prende, mangiano alcune cose cattiue, dalle quali poi acquistano quella malitia di offendere, chi ne mangia, ma nel Barbo l'interiora sempre son cattiue, e ne' sudetti tempi diuengono pessime. Squaro.

La Laccia ancora essa, benche sia Pesce di Mare, nell'acque de' Fiumi si prēde ne' tempi di Primaueia, quando solo per cibo può seruire, perche quella, che nel mare è presa è si asciutta, & insipida, e con questo di sottilissime spine sì ripiena, ch'il mangiarla è affannosa cosa. Ne' Fiumi s'ingrossa, ma non può lasciare quelle sue tante spine, che non solo arrecan tedio in mangiarla, ma ancora pericolo. Bēche l'iudustria de' Trincianti soglia cō molta leggiadria leuata la spina di mezzo, torne via anche tutte l'altre. è però molto grata al gusto, ma per ragion di cibo sano non è da esser ricercata al paro de' Pesci assolutamente buoni. Laccia.

Vn'altro Pesce di nome poco differente da questo

questo è il Luccio, ma l'auanza però in bontà, merauigliomi, ch'alcuni Moderni habbian voluto, che sia mal sano, & haurebbon'in questo qualche ragione, se fusse vero quello, ch'alcuni dicono, ch'egli si generi dal seme delle Tinche, benche dal seme di altri Pesci ancora vogliono, che nasca. ma ò che questo sia vero, ò nò, ogni volta, ch'il Luccio sia nato in acque buone, sarà di buonissimo nutrimento al par d'ogni altro d'acqua dolce, se la sola Trotta ne trarrai; perche veramente la sua carne è bianca, duretta sì, ma molto friabile, com'i Medici dicono, senza grasso, e simile alla Triglia tanto da gli stessi Medici lodata. egli non si può negare però, che non sia insipido, ma questo non gli scema la bontà del nutrimento, ma fatto stare lungo tempo in sale si assoda in tal guisa, che niuno altro Pesce hà sì dura la carne. ma è cosa merauigliosa quel, che di questo Pesce racconta vn dotto Medico Franzese, cioè, ch'in Inghilterra, oue sono i più nobili Lucci, che sieno in altra parte del mondo, vsasi da' venditori sparar loro il ventre, perche il cõpratore veggia se sieno grassi, ò nò, che se grassi non riescono, senza prendersi altro pensiero della ferita, gli rigettano ne' viuaij, oue la ferita senz'altra cura si salda, e ve gli tengono fin tanto, che s'ingras-

Pisanell. de esc. & pot. fac. Lud. Nõn. lib. 3. de recib. c. 34

Card. l. 3. de san. tuen. cap. 65.

Card. loc. citato.

Bricierus. l. 12. c. 11. de re cib.

graſſano. ſoggiunge lo ſteſſo Autore, hauer pẽſato alcuni queſto auuenire, per lo commercio, e toccamento de' Lucci con le Tinche, le quali hauendo la carne tenace, e viſcoſa poſſono ſaldare la detta apertura; ma ciò è vna vanità, e molto meglio detto è quello, che per ragion di queſta merauiglia lo ſteſſo apporta, cioè, ch'il Luccio hà vna tal proprietà dalla Natura, per la quale facilmente la lua carne diſunita ſi riuniſce, il che egli caua dal vedere, che l'interiora dello ſteſſo Peſce han sì fatta virtù, che ſtringono, e condenſano il latte non altramente, che ſi faccia qualſiuoglia altra materia a queſto effetto vſata.

Hora laſciando queſto da parte venghiamo a parlare dell'Anguilla, la quale non dourebbe eſſer più amica dell'huomo di quel, che ſi ſia qualſiuoglia ſpetie di Serpenti, delli quali però alcuni io non iſtimo, che portaſſero vſati ne' cibi tanto danno, e foſſero sì contrarij alla noſtra natura quanto è l'Anguilla, maſsime preſa in acque poco lodeuoli; non hà ella con ſe bontà alcuna, anzi all'incontro hà molti vitij, e merauigliomi di tal'vno (il qual non sò quanto buon giuditio dia di ſimili coſe) che vuole, che di buon nutrimento ſia, e che ſalata ſia buona per lo ſtomaco. ella non laſcia mai nè per ſale, nè per altro condi-

Anguilla.

Caſtor. Durr. nel Ieſ. della ſan.

mento

mento la ſua malitia naturale di eſſer particularmente allo ſtomaco inimica, poiche non può laſciare, ma ſolo in qualche parte moderare quella naturale viſcoſità, con la quale alle tuniche dello ſtomaco attaccandoſi, e trattenendouiſi per lungo tempo, cagiona nauſea, e dolore, & alcuna volta vomito, grauezza di teſta, inpedimento di vrina, debolezza de' nerui, fiacchezza degli articoli: laſciſi pur mãgiare à coloro, ch'allettati dalla piaceuolezza del ſuo ſapore, non tralaſcierebbono di mangiarne, ancor che molto piggiore fuſſe, che ella non è. e pure vno ſcrittore nobile del ſecolo paſſato, vuol, che la Tinca ſia di bõtà all'Anguilla inferiore; ma egli ſi vuol far paragone dell'Anguille; con le Tinche, che nelle ſteſſe acque naſcono, perche forſi l'Anguille di Mare, benche molto inſipide, ſaranno migliori delle Tinche, le quali ſempre in acque dolci, e per lo più groſſe, e fangoſe ſon prodntte; ma la verità è, che l'Anguilla è di ſuſtantia piggiore, percioche naſce di putredine, onde racconta vn diligente ſcrittore della Natura de' Peſci, & è riferito dallo ſteſſo, ch'hor hora citai, eſſere ſtato gettato in vn certo lago vn corpo morto di vn Cauallo, & indi a non molto tempo eſſerui nata vna gran quãtità di Anguille. Non è di ſi contraria natura a noi la Murena

Card. l. 3. de ſan. tuẽ. cap. 26.

Rondelet. de Piſc.

Murena.

rena

rena nella lunghezza del corpo all'Anguilla molto ſimile, benche nel cuoio molto differente; ma nè queſta ci deue eſſere accetta. ella per quanto ne dicono gli ſcrittori, ſi meſcola co' ſerpenti, e di eſſi concepiſce. v'è chi dice, ch'ella non altramente, che le Vipere, habbia ne' denti il veleno, onde non ſi aſſicurano i Peſcatori, mentre è viua, con le mani toccarla. laſcio di dire, quanto ella ſia vorace, e come ſi paſca di carne humana, delche ci rende ſufficiente teſtimonio la crudeltà di Vedio Pollione, che gettaua a diuorare gli Schiaui condennati alla morte ne' viuaij, oue erano le Murene. e non ſolo la carne humana, ma ella trangugia ancora auidiſſimamente tutte le lordure, che nell'acque ritroua; ſe bene volendo noi a queſto riguardare, non aborriremo meno la Triglia, che lodatiſſimo Peſce è, la quale nondimeno è più ch'ogn'altro auido d'ogni ſporcitia, come i Naturali affermano. Con la Murena, che veramente è peſce di Mare (benche vi ſia, chi voglia, che dal Mare alle volte nell'acque dolci ſi trasferiſca) tornarò a i Peſci di Mare. frà quali vno ignobile ve n'è, che dal colore verde meſcolato col roſſo, ch'egli ottiene, ſi hà acquiſtato il nome di Pappagallo, al guſto ingrato, e dannoſo alla ſanità. ma più ſpeſſo nelle Peſcherie ſi vede vn altro Peſce, che chiamano Salpa.

Plin. l. 9. cap. 23.

Rondel. de Piſc. l. 15. cap. 4.

Pappagallo.

Salpa.

pa

pa bello al vedere, percioche egli par quasi ad arte listato d'oro, e di argento, ma di carne sì asciutta, e sì sporco nell'interiora, che non è degno di comparire nelle mense di persone di mediocre fortuna, non che delle ricche, e nobili. hà in alcuni tempi, come ne' mesi più caldi, vn certo odore non dispiacevole, & all'hora la sua carne pare alquanto meno insipida, & asciutta; dal volgo per vederla così vergata di oro, vien chiamata Orata, ma questa è Pesce altrettanto nobile, e sano, quanto ignobile, e poco sano è la Salpa; perche l'Orata è di carne molto dura, & ancorche per questo sia vn poco difficile a smaltire, ell'è tuttauia di buonissimo nutrimento a par di qual si sia altro pesce simile. non è di bontà a questa inferiore lo Scorfano, benche habbia la carne forsi dell'Orata più dura; ma nutrisce anche questo bene, se bene si digerisce; non così già vn'altro Pesce di simil nome, ma più picciolo, e per questo chiamato col diminutiuo Scorfanello, il quale non solo nella grandezza, ma nel colore ancora è da quello differente. questo, com'io dissi, è picciolo, quello è maggiore; questo è di colore nericcio ò più tosto frà rosso, e nero, quello è di colore rosso acceso; questo si pasce di fango, e ne' luoghi fangosi vien preso, quello si prende in alto mare;

Orata.

Scorfano.

Scorfanello.

onde

onde questo non può esser di buon nutrimento, quello sì. Ma perche andiamo noi tanto ritardandoci di parlar del Cefalo Pesce sì noto, e tanto in vso, e sì famigliare ad ogni persona? Questo pesce si può dire, che non d'vna, ma di molte spetie sia frà se stesse assai differenti, perche con tutto, che tutte sieno quanto alla forma del corpo simili, si distinguono nondimeno dall'esser più, ò meno saporite, dall'hauer buono, ò cattiuo odore, dall'hauer la carne più, ò meno molle, onde auuiene, che migliori, ò piggiori di nutrimento riescono; per questo è necessario conoscere vno dall'altro; quelli, che di Mare sono, dico, che nel Mare son presi, si come di sapore son più grati, così sono anche più sani. quelli, che ne gli stagni, e nelle paludi si prendono, sono, e più insipidi, & assai meno sani, anzi, che danno nutrimento malinconico, generano oppilationi, e son nemici dello stomaco, nè io reputo questi punto superiori di bontà all'Anguille, & alle Tinche, & a gli altri pesci, che ne' luoghi sporchi, e fangosi si generano. anzi, che il grasso di questi non è mica men nociuo allo stomaco, & alla testa, che quello delle stesse Anguille, e delle Tinche, e vi è chi vuole, ch'anche quelli de' fiumi habbiano gli stessi vitij, e pure se è vero quel, che da altri si dice, ve ne sono anche de'

Cefalo.

Gal. lib. 3. de Alim. fac. c. 25.

Aet. lib. 2. cap. 137.

Aristot. l. 5. de histor. anim. cap. 11. de' piggiori, perche vna ſpetie ve n'è, che dal fango, e dalle lordure dell'acque, non altramente ch'i vermi, ſuol naſcere. in ſomma il Cefalo di qual ſi ſia ſpetie, mangiato in abondanza, maſsime la ſera a cena ſuol cauſare vn graue dolore di teſta, come afferma vn dotto Hiſtorico, e Medico inſieme, che già de' peſci Romani ſcriſſe.

Paul. Ior. de Piſcib. Rom. cap. 10.

Ma di gran lunga vien ſuperato, e nella delicatezza, e nella bontà il Cefalo dalla Spigola; la quale da' Medici di sì buon nutrimento è giudicata, che non iſtimano la ſua carne inferiore a quella della Pernice; onde qual merauiglia è, ſe da eſsi è nelle febri conceduta? vi è nondimeno differenza di bontà nell'iſteſſa ſpetie, come in tutte l'altre dal luogo doue ſon preſe, e dal tempo, nel quale ſi mangiano. furono celebrate anticamente quelle, ch'eran preſe nel Teuere frà due ponti, e nel meſe di Gennaio, com'ancora al preſente auuiene, ma l'eſſer preſa frà due ponti faceuala bene più ſaporita al guſto, ma non più ſana, anzi piggiore per la ſanità, perche iui ingraſſaua dalle lordure, che vi ſi ſcaricauano dalle chiauiche maggiori della Città, come nota vn diligente Medico moderno. Dal Lupo (percioche di queſto nome chiamaſi la Spigola appreſſo i Latini) paſsiamo al Drago, Peſce così chiamato da' Greci, & in queſte

Spigola.

Card. de ſan. uen. lib. 3. c. 37.

Lud. Nõn. de re cib. l. 3. c. 16.

noſtre

noſtre peſcherie Tragina, queſto è peſce di carne dura, e non a fatto ingrata al gu-
ſto, e ſe bene ſi ſmaltiſce, dà buon nutri-
mento. egli hà alcune ſpine, che ſono vele- *Card. l. 3.*
noſe, percioche pungendo (come afferma *cap. 40.*
vn dottiſſimo Medico) fà venir dolori, e
ſpaſmi, & è da merauigliarſi di quello, che
lo ſteſſo ſcrittore vi aggiunge di due rime-
dij, che ſanano le dette punture, l'vno è la
carne della Triglia poſtaui ſuſo, e l'altro il *Dioſc. l. 2.*
fegato dello ſteſſo Drago, ò Tragina, bẽche *cap. 14.*
vn'antichiſſimo, e graue ſcrittore dica, che
lo ſteſſo peſce ſparato, e poſto ſu la puntu-
ra ſerua per rimedio di eſſa, può eſſere, che
l'vno, e l'altro rimedio ſia buono, & a pro- Salmone.
poſito. Ma è bẽ più ſaporito forſi, e di que-
ſto, e della Spigola ancora il Salmone peſce
non veduto mai in queſte noſtre peſcherie,
percioche nõ viẽ cõdotto quà ſe nõ ſalato,
ma per quanto gli ſcrittori ne dicono, è al- *Card. l. 3.*
trettãto di natura vitioſo, poiche è cõtra- *de ſanit.*
rio allo ſtomaco, e difficilmẽte ſi ſmaltiſce. *tuen. c. 70.*
Alla Spigola è quaſi eguale in bõtà il Coruo, *Bruierin.*
ma di ſapore vien tanto dalla Spigola ſupe- *de recib.*
rato, che nulla più, & han ragione colo- *l. 22. c. 17.*
ro, ch'a i piaceri della gola ſon dati, di non Coruo:
farne molta ſtima, benche per altro non ſia
di sì cattiua natura, che non ſi poſſa anche
con ritrarne buon nutrimento vſare. E' po- Regina.
co più del Coruo ſaporita la Regina nella

sua stagione. questo è pesce straniero, per-
cioche nel secolo passato quì non si vede-
Scapp. de Cuc. lib. 3. cap. 130. ua, come dice vn'Autore di Cucina, al
quale si può in queste cose dar credenza.
Paul. Ior. de Pasc. cap. 38. fanne però mentione vn'altro Autore più
graue, il quale lo stima per pesce buono.
certo è, che la sua carne è facile a digeri-
re. Lodasi la lingua di questo pesce per sa-
poritissima, ma la carne a molti non piace,
perche è sempre insipida. ma frà questi ci-
Ombrina. bi assai più è stimata l'Ombrina, non solo
perche di sapore è di gran lunga migliore,
ma anche perche dà migliore, e più copio-
so nutrimento. ell'è degna delle mense de'
grandi per ogni rispetto; onde meritamen-
te và al pari dello Storione, ò almeno ot-
tiene il secondo luogo, e da alcuni vien
chiamato pesce regio, e tãto questo, quan-
to quello, del quale appresso ragionerò, son
più, ch'altri da' golosi con auidità grande
mangiati; e piacemi a questo proposito
raccontare vna piaceuole historietta rife-
Paul. Ior. de Piscib. cap. 3. rita da vno scrittore nobile altre volte quì
nominato, la quale stimo, che sia per esser
grata a chi legge, non altramente, che so-
glia ne' conuiti dilettare di vdir cose simi-
li. Egli fù in Roma vn Tito Tamisio huo-
mo molto faceto, e burleuole, ma dato ol-
tre modo alla gola in preda, per cagion
della quale ogni altra cosa haurebbe posto

in

in abandono, anche la riputatione propria. queſti vn giorno auuiſato da vn ſuo famiglio, che nella Peſcheria haueua veduto vna groſſiſſima Ombrina, la cui teſta ſi mandaua a preſentare, com'è coſtume nella Città per legge introdotto, alli Conſeruatori, che di quel tempo ſi ritrouano in magiſtrato, preſa egli vna cotale ſcuſa di vna qualche lite, da eſſi nel Campidoglio ſi transferì, & introdotto induſtrioſamente ragionamento, aſpettaua d'eſſer con eſſo loro a pranſo inuitato, come ſoleano alle volte fare; ma veduto, che la teſta dell'Ombrina era ſtata mandata da quei Signori in dono ornata di molti fiori, al Cardinal Riario, preſaſi licentia, ſeguì le veſtigia del portatore, e veduto dou'era mandata, tutto allegro pensò hauer trouato ſua ventura, eſſendo ſpeſſo ſolito eſſer'inuitato da quel Cardinale alla ſua tauola. ma la coſa andò altramente, perche veduta il Cardinale sì groſſa teſta, eſſendo huomo di animo liberale: Queſta sì gran teſta, diſſe, ſi conuiene ad vn gran Cardinale, ſi che adornatala di nuoui fiori, la mandò a donare al Cardinale Federico Sanſeuerino. Non ſi ſtancò Tamiſio, ma sbrigatoſi di là tutto frettoloſo ſeguì i ſeruenti, ch'il dono portauano, e peruenuto al luogo deſtinato, vide il detto Cardinale Sanſeuerino vſar l'iſteſſa libera-

lità con altri; percioche ornata di nuouo, e coronata quella Testa di fiori, la mandò in dono in Trasteuere ad Agostin Ghigi huomo ricchissimo, il quale iui fabricaua vna sontuosissima habitatione. Tamisio, c'hormai era stanco, questo veduto, si assicurò di douer godere la tanto bramata, e desiata Testa, ma egli si trouò ingannato anche questa volta dalla sua speranza, percioche il Ghigi ad vna sua donna la mandò, che dalla bellezza del corpo, e dalle lusingheuoli sue maniere, con le quali ciascuno si faceua soggetto, si haueua acquistato il nome d'Imperia. era Tamisio non solo per la lunghezza del viaggio fatto, ma perche huomo molto corpulento era, di età vecchio, e di lunga toga vestito, già tutto sudato, e stanco; e pure tratto dalla brama della gola, seguitò anche questa volta il portator del dono, e peruenuto in casa della Donna, non si vergognò con quella meretrice porsi a tauola per acquietare l'ansietà, ch'egli di quel cibo haueua. Ma torniamo al nostro proposito; con tutto che l'Ombrina sia pesce sì nobile, il primo luogo nondimeno è da tutti vniuersalmẽte,
Storione. allo Storione cõceduto, percioche si crede, che questo sia il più suaue pesce, che si mangi, e non comparisce altroue, che nelle mense de'grandi, e pure tanto questo quan-
to

to l'Ombrina ſi cuociono con difficultà per modo tale, che alcuni han voluto, che ſe ne debbano aſtenere coloro, che non hanno lo ſtomaco gagliardo. nondimeno egli è coſa certa, che le Porcellette. le quali ſono Storioncelli piccioli infino ad vna cotal moderata grandezza, non ſono ſi dure a digerire, come i groſsi, benche ne anche dieno al palato tanto diletto, nè sì potentemente nutriſchino. v'è chi vuole, che l'vno, e l'altro di queſti, ma più lo Storione, debba eſſer mangiato alquanto frollo, coſa però molto contraria alla natura de' peſci; pẽſano, che queſto ſia vero ne i peſci, ch'aſſai groſsi ſono, ſi come ancora dicono del Tonno, il quale ancorche alla gola dia la ſua parte di guſto, non per queſto è meno de gli altri due peſci vltimamente nominati, duro a ſmaltire, ò meno a gli ſtomachi deboli moleſto, e maſsime riſpetto a quella parte, ch'è più del palato amica, cioè della pancia, e dell'altre parti vicine, perche le parti men graſſe ſon bene men dello ſtomaco inimiche, come ſono anche men del palato amiche; ma io ſtimo, che quelle ſieno allo ſtomaco più graui per la loro molta graſſezza, la quale partoriſce conturbamẽto di ſtomaco, e vomito, ponendolo ſoſſopra, e queſte ſieno allo ſteſſo ſtomaco non meno graui per la loro durezza; Porcellette. Tonno.

per la quale si rendono più difficili a digerire, ancor ch'io faccia più conto del vitio di quelle, che di queste: ma si come hò detto, che gli Storioni piccioli si smaltiscono più facilmente, che i grossi, così l'istesso si
Palamide. deue dire delle Palamidi (perche in tutte le spetie d'animali lo stesso auuiene) queste sono Tonni piccioli fino ad vna certa grandezza, alli quali si attribuisce virtù di prouocar l'vrina, e pure anche questi sono alquanto duri a digerire. Alle Palamidi fan-
Leccia. no alcuni simile la Leccia, ma questa cresce a pari del Tonno, ò poco meno, & è di carne tanto simile allo Storione nella biãchezza, e nella durezza, che molti dallo Storione non la sanno distinguere. vuole nondi-
Tonius de pisc. Rom. cap. 7. meno alcun graue autore, che la testa di questo pesce superi in bontà quella, e dello Storione, e dell'Ombrina; se è vero quel, che lo stesso Medico ne scriue (percioche io non posso, non hauendone mai gustato, dirne liberamẽte il mio parere) si può credere, che si come è di sapore anche migliore dello Storione, e di carne più tenera, sia ancora di miglior nutrimento, e con maggior facilità si digerisca. adunque tanto più nobile, e tanto più da stimare sarà la Leccia, che lo Storione, e l'Ombrina, quanto ella suole più di rado di questi farsi vedere, mentre tanto migliori conditioni an-

cora

cora in essa, ch'in questi concorrono. Non men raro di questo vltimo vedesi vn pesce chiamato Spada inimico fierissimo del Tõno, del quale però hà la carne più bianca, non già per questo più facile a cuocere, ò di miglior nutrimento, benche nel contentare il gusto non si allontani gran fatto dallo stesso Tonno. Spada.

Ma habbiam lasciato a dietro vn pesce, che per vedersi nelle Pescherie sì spesso, meritaua molto prima esser nominato, io dico il Merluzzo, il quale è pesce di mezana natura, percioche nè frà migliori si può connumerare, nè deue esser com'i piggiori biasmato. egli è però hor migliore, hor piggiore secondo, ch'in migliore, ò piggiore acqua dimora, perche certo è, ch'oue ritroui da pascersi di fango, e di lordure simili sì il faccia al par d'ogni altro: ma molto piggiore di conditione, e più vile assai è il pesce, c'hà nome Palõbo, e di questo anche piggiore vn'altro chiamato Cane, con gli altri, che sono a questi simiglianti, indegni tutti di esser veduti nelle mense anche priuate, e da schiuarsi tanto da quelli, che han l'occhio alla sanità, quanto da quelli, ch'a' piaceri della gola sono inclinati, percioche non hanno alcun sapore buono, e sono di nutrimento molto cattiuo. al par di questi è stimato vile vn'altro pesce molto però da Merluzzo. Palombo. Cane.

essi nella forma del corpo differente; che
Martino. chiamano quì Martino, il quale è posto frà pesci cartilaginosi piani, come quelli sono annouerati frà pesci cartilaginosi tondi; la più infima plebe non si degnaua già, che nelle sue mense vn simil pesce si vedesse; ma coloro, che delle cose di cucina han prattica, hauendo notato questo pesce hauer la carne d'vna polpa bianchissima, e senza spina, cominciando con l'industria dell'arte a migliorar la conditione di esso, han pur giudicato, che non sia in tutto da dispregiare per vso particularmente de' pasticci; ma egli non può dare buon nutrimento, essendo duro da digerire, nè hauendo la sua carne quelle lodeuoli conditioni, che si ricercano con questo pesce, per esser, com'hò detto, cartilaginoso, e piano, vanno ancora la Raia, la Pastinaca, l'Arzilla, e l'Occhiatella detta Torpedine, e molto per la sua natura nota; i quali tutti non solo sono di cattiuo nutrimento, ma alle volte di sì abomineuole odore, massime alcuni di essi, che è cosa impossibile il trangu-
Pastinaca. giarli senza stomaco. quella, che nel secondo luogo è nominata, hà nella coda vna sì cattiua spina, che se offende alcuno col suo veleno l'vccide, non mica solo mentr'ella è viua, ma anche doppo, che'ella è morta. l'vltima, ch'io nominai è da alcun grauis-

simo

simo Autore non a fatto biasmata, volendo, che sia saporita, e che si digerisca facilmente, ma hora nè per gusto, nè per sanità si vsa, e non può, per quanto io ne creda, com'è di cattiuo sapore, esser se non di cattiuo nutrimento. Nondimeno frà tutti questi pesci l'Arzilla alle volte suole essere più de gli altri saporosa, quella però, c'hà nel suo dosso alcune pettuzze bianche, perche le altre molte volte hanno quel sì abomineuole puzzo, ch'io dissi, e non si possono mangiare. ma molto contrarij di natura alli sudetti sono tre altri pesci dell'istessa forma, cioè, piana, e questi sono il San Pietro, il Rombo, e la Linguatta, detta da gli Antichi Bugloſſo, e Solea. Il primo è in minore stima de gli altri, non è già di cattiuo nutrimento, nè di mal sapore; ma più sano, e più saporito da tutti è stimato il Rombo in guisa tale, che vi è chi alla Linguatta l'antepone; nondimeno commune-mente il primo luogo si stima, che occupi la Linguatta, e meritamente. ella, se vogliamo dirne il vero, non hà con se difetto alcuno, si digerisce con maggior facilità, che qualsiuoglia altro pesce nobile, e buono, dà leggerissimo nutrimento, nè hà con se superfluità alcuna, si che non solo nella prima digestione, ma anche nella seconda all'hora ch'il suo nutrimento passa per le ve-

Gal. lib. 3. de Alim. fac. c. 36.

Arzilla.

San Pietro.

Rombo.

Linguetta.

ne

ne al fegato, è priuo d'ogni vitio, come va dottiſſimo Scrittore afferma. di queſto ſi può mangiare ſicuramente in qual ſi ſia modo, che ſi condiſca, ancorche ſia fritto; percioche in ogni maniera è dallo ſtomaco abbracciato, e beniſſimo digerito.

Iouius de Piſcib. capit. 26.

Doppo i peſci chiamati Piani, ſi può dire alcuna coſa di quelli, che chiamano Molli, de i quali tre ſpetie ſi veggono per l'ordinario, cioè il Polpo, la Seppia, & il Calamaro. l'vltimo è il più delicato, e così anche più ſtimato di tutti; il primo è men delicato, e meno ancora ſtimato; il ſecondo non è al guſto diſpiaceuole, ma in poco prezzo. tutti ſon duri da digerire, ma i due vltimi ſe ſon piccoli, ſon meno contumaci nella digeſtione, benche il Calamaro ſia più digeſtibile della Seppia. nutriſcono però tutti copioſamente, ſe ſono ben digeriti, e ſi crede, che riſueglino gli appetiti Venerei, ma ſi oppon loro vn difetto, cioè, che noccino alla viſta. Ma nõ voglio tralaſciar di raccontare quel, che mi fù inſegnato da vn diligentiſſimo Scalco per intenerire i Polpi, e le Seppie, & anche i Calamari, quando groſſi ſono; ſi purgano dalle coſe di dentro, e lauati molto bene in più acque, ſi ſtendono ſopra vna tauola, e con le mani bagnate nell'acqua freſca ſi van rimenando, come ſe ſi voleſſe fare vna ſapo-

Calamaro.

Polpo.

Seppia.

Hipp. de Ripti. n. II. lib. I.

nata,

nata, durando in questo vn'hora, e più, percioche a questa maniera le polpe di ciascuno di essi rinuengono, e si gonfiano, ingrossandosi assai, onde diuẽgono tenerissimi, e si digeriscono facilmente, e possono benissimo nutrire. Ma non tralasciamo di parlar ancora di quelli Pesci, che di crosta, ò di osso son ricoperti, de' quali tutti si può generalmente dire, che sieno di durissima digestione, e massime quando maggiori sono. per questo le Locuste, & i Leoni son da fuggire a tutto suo potere da chi non hà lo stomaco molto gagliardo, anzi, che anche coloro, che gagliardo lo hanno, deuono fuggire il mangiarne in molta copia. han nondimeno tutti con se qualche vtilità, cioè muouere il ventre più, ò meno conforme alla salsezza, che hanno maggiore, ò minore, la quale, se perdono nel cuocere assai, fanno contrario effetto. non son già priui a fatto di quel vitio, ch'io dissi, di esser contumaci nella digestione, i Gambari, e le Squille chiamate Gambarelli di mare, per esser di quelle minori, anzi la coda de' primi, ch'è la parte, la qual meglio empie lo stomaco, e contenta più il palato, è anche del rimanente più dura, ma dà nutrimento più abondante, come gli altri pesci di simile natura. pare ad alcuni, e così stimo anch'io, ch'il Grancio sia men duro de' so-

Pesci di crosta.

Locuste. Leoni.

Gambari. Gambarelli.

Granchio.

pra-

pranominati, e gli vengono attribuite molte virtù, delle quali non è tempo di parlare in questo luogo. si spoglia in certi tempi questo della sua crosta, e diuiene tenero, il che succede con tenerlo in vn pignattino di acqua dolce solo, mutandola per alcuni giorni, e ciò si fà dal mese di Aprile per tutta l'estate. all'hora così tenero facilmente si digerisce, e dà buono, e copioso nutrimento, & accresce il seme genitale; & è cibo nobile. trouasene bene anche nell'acque dolci per se stesso intenerito, & io ne hò veduti alcuni picciolini alla medesima maniera teneri, sì ch'io credo, che sia vna certa natura di questo animaletto, e di altri simili ancora di spogliarsi, com'il serpe in alcuni tẽpi della sua spoglia, e restar'ignudo, onde l'Arte, per quanto io ne creda, hà in questo imitata la Natura.

Granci teneri.

Sonoui oltre a queste mille altre spetie di Animaletti aquatici, ò parte aquatici, parte terrestri; delle quali sarebbe troppo lunga cosa il discorrere particularmente, si ch'io me ne sbrigherò con dir qualche cosa solo delle più conosciute, e famigliari, lasciando di parlare delle spetie di Conche, e Conchiglie marine, delle Buccine, delle Purpure, delle Patelle, de' Cannelli, de' Ricci, e di altri simili, de' quali tutti dirò generalmente quel, che ne dice il Maestro

ſtro di tutti i Medici, cioè, che muouono il ventre, ma ſon tutti duri da ſmaltire. *Hpp. 1. de Ripi. n. 11.*

I più communi ſon le Telline, e l'Oſtriche. Telline.

quelle ſon grate al guſto, ma vogliono eſſer purgate dalla molta rena, che ſempre han ſeco. per queſto vitio vogliono alcuni, che ſieno nociue a coloro, che di pietra, ò di renella patiſcono, anzi credono, che per queſto generino la pietra nelle reni, io ſtimo, che ſi debbano purgare da quella rena, perche meglio mãgiar ſi poſsino, ma ch'io creda, che quella rena inghiottita con la carne dell'iſteſſe Telline poſſa generar la pietra, non sò chi me'l poſſa perſuadere, mentr'io sò, che le coſe, che non ſon digeſtibili per modo alcuno, ſe ne paſſano dallo ſtomaco all'inteſtini con l'altre fecce. male andrebbe per noi, ſe trangugiando alcune coſe ſode, che non ſi poſſono dal calore ſuperare, doueſſero dallo ſtomaco paſſare al fegato, & indi alle vene, & alle reni. e pure le ſtrade per doue deuono paſſare ſon sì anguſte, ch'a pena ponno ſenza difficultá ammettere quel liquore, che dalla ſuſtantia de' cibi ſi ſuol cauare chiamato da' Medici Chilo, ſe è niente più groſſo di quel, che conuiene. Ma molto più delle Telline ſono al guſto grate l'Oſtriche, benche anch'eſſe come tutti gli altri peſci di croſta, ò di oſſo ricoperti ſieno duri da ſmaltire, ma ſe ne ri- Oſtriche.

tragge

tragge buono, & abondante nutrimento. nondimeno ſon da fuggire da chi è ſoggetto all'opilationi delle viſcere, percioche è opinione, che molto le accreſchino. Vogliono ancora, che ſieno dannoſe a coloro, che di mal caduco patiſcono, e ſono anche, benche non a fatto da alcuno prohibite a i vecchi, ma contutto, che l'Oſtriche ſieno di ſapore sì delicato, è pur vero quello, che il Filoſofo ne dice, cioè, ch'elleno naſchino ne'luoghi fangoſi, e nelle lordure del mare, il che racconta vn diligente Scrittore del paſſato ſecolo eſſerſi confermato dal magnanimo Rè Franceſco Primo di Francia. percioche ritrouãdoſi egli in vn luogo detto l'Acque morte, & anticamente la Foſſa Mariana, mentre ſtaua attendendo l'Imperator Carlo Quinto cõ le ſue Naui, auuenne, che fù preſo ragionamento dell'Oſtriche, & i Paeſani, e tutti i Marinaij più prattichi, & i più vecchi Peſcatori concordemente affermauano, ch'in quel mare non vi naſceuano. il che vdito, commandò il Rè, che ſi cercaſſe a torno il fondo delle Naui, che già per alcuni giorni erano iui dimorate, & alla preſenza dello ſteſſo Rè vi furono da quegli huomini ritrouate di molte Oſtriche, di ſapore nondimeno molto inferiore a quelle de gli altri mari. forſi non tutte alla ſteſſa maniera naſcono, ma

Galen. in cont. perpuer. Epiſ.

Gal. lib. 1. de ſanita. tuen.

Ariſt. l. 5. de hiſtor. Arim. capit. 15.

Brupter. l. 21. de re cib. cap. 2.

quelle

quelle solo, che piggiori, e men saporite dell'altre sono.

Ma non ci scordiamo di ragionare, mentre de' pesci si tratta, anche di tre spetie d'animali, che fra' pesci son connumerati, cioè delle Rane, delle Testugini, ò Tartarughe, e delle Lumache. le prime son cibo vilissimo, di nutrimento cattiuo, e da lasciare alla più abietta plebe, nè da vsare mai se non per vso di Medicina. han seco vn pessimo vitio, percioche han di dentro vna cotal pellicciuola, che se non vien loro con diligenza tolta via, prouocano l'vrina co'l sangue, e generano gran difficultà di renderla, & è merauigliosa cosa, notata da vn diligentissimo Medico, e scrittore del nostro tempo, degno di molta lode, ch'a questo accidente souuiene l'istessa pellicciuola, se sarà con vino beuuta, ò in altra maniera presa. La Testugine, ò Tartaruga comparisce ancora nelle mense de' grandi, perche certo ben condita ell'è saporito cibo, ma duro assai da digerire, e di nutrimento molto malinconico. e piggiore nondimeno quella d'acqua, & è anche men grata al gusto. non è pasto da frequentare. non si vede egli quanto ella sia pigra nel muouersi, e quanto pigri, e sonnacchiosi renda coloro, che molto la sogliono vsare? s'ingannano dunque molti in mangiarla

Ranocchie.

Pietro Castello.

Tartaruga

spesso

ſpeſſo, come cibo buono, e queſto loro inganno procede dal vedere, ch'alcuni Medici a gli eſtenuati, & a' tiſici la concedono; ilche quanto ſia ben fatto non è luogo queſto da riſoluer, mi baſta ſol di dire, che s'alcun Medico l'offeriſce a ſimili infermi, egli il fà per dar loro vn cibo, che reſiſta al troppo feruente calore, che nella ſuſtantia dell'iſteſſe membra ſoglion coſtoro hauere, percioche per lo troppo ſuo feruore vengono à corromperſi i cibi, che più facili ſono à digerire, come anche ſogliono concedere i peſci coperti di croſta, le Rane, e le Lumache; perche anche queſte vltime aſſai nutriſcono, e ſono come tutti i ſudetti molto difficili a ſmaltire, oltre, che danno nutrimento groſſo, e che hà del tenace, onde più facilmente ſi attacca alle membra, che per queſto vengono a riſtaurarſene più prontamente; vogliono nondimeno le Lumache eſſere ben purgate con farina, e così purgate ſi concedono a' conualeſcenti, c'han biſogno di racquiſtar l'appetito perduto, e di rinfrancare il vigore delle membra; ma non è dubio, che quanto più groſſe ſono, ſon più dure da cuocere, onde minor danno cagionano allo ſtomaco le piccioline, che le groſſe, e non ſi vede ritrar da quelle il danno, ch'alle volte da queſte ſuol ritrarſi.

Lumache.

Delle

Delle Frittelle.

Ma hormai la molta copia de' pesci ci haurà più che satij, è tempo di parlare di vn'altra spetie di cibi, che sogliono nelle Quaresime vsarsi, e co' pesci, ò immediatamente doppo essi, ò anche sù'l primo del pasto (ch'io non deuo hora star sù' rigori della scalcheria) e sono diuerse cose di paste molli, e particularmente Frittelle di molte maniere: percioche alcune ne sono semplici di pasta, come dissi, molle, ò fermentata, ò non fermentata; alcune se ne fanno di pasta alquanto più soda, al medesimo modo, ò col fermento, ò senza. quelle chiamano Frittelle propriamente, queste altre si chiamano dalla plebe Pizze, e sono schiacciate, ò focaccette; altre ne sono d'altre maniere, perche oltre alla pasta, soglion farsi con Vue passe, ò Zibibo, ò Vue cotte, ò passarine rosse, ò nere, che chiamano di Leuante. fannosi ancora di frutti, come di Mele, di Fichi, di Datteri, di Mandole, di Pignoli, di Castagne secche, di Noci, di Auellane, e simili. così ancora si fanno di legumi, come di Riso, di Ceci; di herbe, come di Saluia, di Ramerino, ò di herbe amare; di Fiori, come di Fior di Sambuco, e di mille altre maniere, delle quali lascierò parlare più alla lunga a coloro, che delle cose di cucina, e di scalcheria fanno pro-

fessione. di questi cbi non si può generalmente dire quali effetti produchino per quel, ch'alla sanità appartiene, se non rispetto a quello, nel che tutti conuengono, cioè nell'esser fritti con olio commune; e quanto a questo capo non è dubio, che si smaltiscono con difficultà, e danno nutrimento non a fatto sincero acquistando nel friggerli vna certa cattiua qualità, per ragion della quale ancora generano sete, e ventosità. cagionano ancora oppilationi, perche danno grosso nutrimẽto, e per questo ancora producono la pietra nelle reni generando anche de gli humori crudi: ma certa cosa è, che secondo la natura delle cose, delle quali son composte, e de' condimenti, che riceuono, è necessario, che frà essi sia molta differenza; Sì che le Frittelle di semplice pasta con Vue passe, se sono lieuite, possono nutrir bene, e saranno meno dell'altre nociue, ma sempre migliori, se si mangeranno calde, che quando saran mangiate fredde. più delicate assai, & anche di miglior nutrimento son quelle, che si fanno di pasta intrisa con latte di Mandole, e lungamente rimenata, onde sono leggerissime, e nutriscono bene. quelle, che son fatte con Saluia, ò Ramerino son grate allo stomaco, e confortano la testa per virtù delle sudette herbe; quelle, che co' frutti son

Hipp. l. 1. de Diet. n. 7. in fin. Gal. lib. 1. de Alim. fac. c. 3.

Frittelle semplici.

Frittelle di pasta cõ latte di mãdole.

fatte

fatte non ſon tutte di vna medeſima qualità; perche men cattiue ſono quelle, che co' Pomi ſi compongono, perche più facilmente ſi digeriſcono, nè aggrauano lo ſtomaco, ma non nutriſcono tanto, quãto l'altre. a queſte ſeguono quelle fatte cõ Fichi, con Datteri, con Zibibo, ma le due prime ſon piggiori per lo ſtomaco, e per la teſta, e nutriſcono più; l'vltime nutriſcono più di quelle di pomi nè ſon come quelle di Fichi alla teſta cõtrarie. così ancora nutriſcono bene quelle cõpoſte con Mãdole, e Pignoli, e più di tutte quelle di Ceci, di Caſtagne, di Noci, di Auellane, e di Riſo; ma ſono ancora più cõtumaci nella digeſtione, aggrauando anche taluolta la teſta maſſime mãgiate in gran copia. quelle, che di Fiori di Sambuco, ò di Ramerino, ò di Saluia ſi fanno poſſono eſſer grate allo ſtomaco, & aiutar la concottione, ma non nutriranno ſe non tanto, quanto più, ò meno hauranno di Farina, & in ſomma tutte ſaran ſempre migliori, ſe lieuite ſaranno, come hò di giá accẽnato. Le ſchiacciate, ò focaccette hauranno le medeſime qualità, ma nutriſcono più, affaticando anche più lo ſtomaco nel concuocerle, percioche ſono, come diſſi, di paſta più ſoda, che non ſono le Frittelle, ma danno nutrimento piggiore, e più groſſo, e riſtringono di più il ventre. quelle che

Frittelle con frutti di pomi.

Frittelle con Fichi, e Datteri.

Frittelle cõ zibibo.

Frittelle con Mandole, e Pignoli.

Schiacciate, ò focaccette.

Gal. lib. 1. de Alim. fac. c. 3.

lieuite non ſono, ſi fermano lungo tempo nello ſtomaco, dando molto da fare al ſuo calore, e molto più dell'altre riſtringono il ventre; poſſon generare difficultà d'vrina, dolori colici, e di fianchi, producendo anche facilmente nel'e reni la pietra. ma tutte queſte viuande, quando ſi vſano, ſi voglion condire con Mele, percioche queſto toglie loro gran parte di quei vitij, che hanno, le fà paſſar più preſto, aſ-
Gal. lib. 1. de Alim. fac. c. 4. ſottiglia il nutrimento, che da loro ci vien ſomminiſtrato. ſi condiſcono ancora con Zucchero, e con Cannella, & il Zucchero può far li ſteſsi effetti, che il Mele, ma più debilmente; la Cannella è molto a propoſito non ſolò per renderle più grate, ma perche conſuma parte della ventoſità, che ſogliono communemente generare.

Delle Torte, e delle Croſtate.

Ma egli andrebbe troppo alla lunga il noſtro ragionamento, ſe voleſsimo di tutte le viuande così ſpecialmente ragionare, maſsime, ch'elle ſon di numero infinite, e poſſono alla giornata anche di numero creſcere, ſecondo i diuerſi capricci, e varie inuentioni de gli huomini, dirò dūque di queſte più breuemente, conſiderando in eſſe due parti; cioè la paſta, della quale ſon ricoperte, e la ſuſtantia di dentro. la paſta è di piggior nutrimento, che quella delle

Frit-

Frittelle per essere intrisa con oglio, onde è più graue allo stomaco, e piggiore per la testa, oltre che non suol'essere mai fermentata, la sustantia di dentro non è sempre d'vna stessa qualità, ma varia secondo la natura delle materie, delle quali è composta; queste, come disi son molte, e si possono vedere appo coloro, che di queste cose hanno curiosamente trattato. e così facilmente chi si sia dall'hauer veduto la qualità de' cibi semplici, può congetturare di qual virtù possino essere le cose di essi composte; perche chi è, che non possa facilmente sapere, che quelle fatte di frutti, ò di herbe si degeriranno più facilmente, e nutriranno meno, che quelle fatte di Riso, di Ceci, di Gambari, di Anguille, mentre sà quanto meno nutriscano i Pomi, e l'herbe, che il Riso, i Ceci, i Gambari, e l'Anguille? così ancora sapendo noi, che le Cipolle son graui alla testa, e muouono l'vrina, è facil cosa il determinare, che le torte fatte con esse produrranno anche gli stessi effetti.

De i Frutti.

Poich'i Frutti non son più particular cibo delli giorni di digiuno, che di qualsiuoglia altro, egli basterebbe lasciar, ch'il Lettore procurasse saperne le qualità appresso molti Medici, che scritto ne hanno; ma

perche per la conditione della ſtagione han pur con ſe i frutti, che nella Quareſima ſi vſano qualche particularità degna d'eſſer conſiderata; e perche i più de gli ſcrittori per quel, ch'a queſto capo appartiene, ſe la ſon paſſata più freddamente di quel, ch'era per auuentura dibiſogno, io ne ragionerò alquanto, e dirò prima, ch'i frutti, che nella Quareſima ſi mangiano ò ſon freſchi, ò ſecchi; di quelli habbiamo poca copia in ſimili tempi, e ſon Pere di alcune poche ſpetie, Mele, Vliue, Capperi, Cardi, Carciofi, Tartufi, e Funghi. I ſecchi ò ſon col nocciuolo, ò ſenza; i primi ſono i Piſtacchi, i Pignoli, le Mandole, le Noci, l'Auellane, ò Nocciole, e poſsiamo anche con queſti porre le Caſtagne. i ſecondi ſono i Fichi, le Vue ſecche d'ogni ſpetie, Peſche, Pere, Mele, Sorbe, Datteri. ma parliamo prima di quelle, che hanno il nocciuolo, fra'quali i più nobili ſono i Piſtacchi, ma hanno tutti queſti frutti vn tal difetto, che nocciono alla teſta, nè di queſto vitio ſon priui gli ſteſsi Piſtacchi, con tutto, che per lo ſtomaco ſieno ſtimati vtili, e ſe è vero, come giudicano i Moderni, che riſtorino coloro, che ſono ſmagriti, è neceſſario, che nutriſchino aſſai, contro quel, che gli Antichi ne han determinato. conuengono però tutti, che confortino il fegato. ſono a-

Piſtacchi.

Dioſc. l. 1. c. 140.

Gal. lib. 2. de Alim. fac. c. 30. Galen. loco cit.

Piſtac-

Piſtacchi ſuperiori in nutrir molto più i Pignioli, ma ſi digeriſcono con maggior difficultà, ſi che non ſi vuol prenderne in molta copia, ſi emenda il nocumento, che hanno tanto queſti, quanto i Piſtacchi (benche a queſti per non tor loro il ſapore non s'vſi il farlo) con lauargli con acqua freſca, e poi ſpruzzargli d'acqua roſa, e ſpoluerizargli con Zucchero. ma non han già queſto vitio, ò almeno non l'han sì grande le Mandole, ma ſono manco grate allo ſtomaco, non già nociue, ſe non quanto con qualche difficultà ſi ſmaltiſcono, ſon ſenza dubio alcuno migliori, ſe dalla ſcorza più ſottile ſaran purgate, la quale le fà men grate al guſto, e più graui allo ſtomaco. ma più grate diuengono, ſe doppo eſſere così rimonde, ſaran tenute nell'acqua freſca, e poi ſpruzzate di acqua roſa ricoperte con Zucchero poluerizato, come de' Pignioli già diſsi. Ma ſogliono alcuni condir le Mandole bruſtolandole in teglia col fuoco ſotto, e rimaneggiandole di continuo, aſpergendoui ſuſo continuamente della ſalamoia; a queſta maniera diuengono sì ſaporite, e danno sì gran guſto nel bere, ch'io non ſaprei dire, ſe altro cibo in queſto le agguagli. alcuni volendole fare in queſta guiſa, ne toglion via quella ſcorzetta ſottile, ſi che diuengono bian-

Galen loco cit. c. 13.

Pignoli.

Mandole.

Mandole bruſtolate.

che,ma ſon più ſaporite aſſai ſenza,che ſieno ſpogliate della ſudetta ſcorza, e ſi ſtritolano ſotto i denti più facilmẽte,per queſto anche eſſendo più grate, ma dan ſete. io penſo, che il ſale le renda più grate allo ſtomaco,e più facili a digerire non oſtante, che con quella ſcorza ſi mangino, ma ſi vuole auuertire,che troppo non ci ſtimulino, & a bere, & a mangiare ancora più di quello, che la neceſſità ricerca. più facilmente della Mandola ſi digeriſce la Noce, ma ſi vuole auuertire a coloro,che ſon calidi di ſtomaco di non vſarla ſpeſſo, generando della bile,e cagionando ſete.a queſto però in qualche parte rimedia il mollarla nell'acqua calda, doue rinuenuta ſi monda, e di nuouo nell'acqua freſca, e poi nel vino roſſo ſi tiene;io credo però,che queſto macerarle molto nell'acqua tiepida, ò calda,e poi inzupparle nel vino loro poſſa ſcemare in parte le virtù, che loro ſono attribuite, fra le quali la più neceſſaria per lo noſtro argumento è il reſiſtere a' nocumenti, che dal mangiar de' peſci ſi poteſſero ritrarre, conforme al detto commune, benche vn dotto ſcrittore moderno dica, che gli Antichi doppo il peſce mangiaſſero il fico per ſchiuare i detti nocumenti. è più accetta nondimeno la Noce, e per queſto non mi diſpiace quel, che alcuni han detto, ch'il

Noce.

Sim. Sethi. de Aliment.

Lud. Non. de re cib. l. 3. c. 15.

man-

mangiare il pesce con quella spetie di sapore, che chiamano Agliata cõposto di Aglio, e di Noci, sia di qualche profitto alla sanità, e questo è vero per la virtù della Noce, e per l'Aglio, che col suo calore contempera la frigidità del pesce, & aiuta lo stomaco a digerirlo. onde non solo col pesce, ma ancora con alcuni altri cibi si può questo sapore lodare per corregger qualche loro particular vitio, e principalmente è buono co' fonghi, ò freschi, ò salati, che si sieno. ma ancor la Noce, come tutti i frutti simili nuoce alla testa, e forsi più de gli altri, ma è spetialmente nociua al petto, e cagiona alle volte alcune picciole vlceri nella lingua, e nel palato; si deue molto schiuare da quelli, c'han tosse, asprezza di fauci, e difficultà di respirare. Delle Noci son molto inferiori nelle virtù l'Auellane, ò Nocciole, benche non vi manchi chi voglia, che più di quelle nutrischino, il che non sò con qual ragione venga affermato, come ne anche veggio approuato da altri quel, che alcuno dice, che non altramente, che le Noci al veleno, & alla peste resistino mangiate con Sale, e Ruta a digiuno, e co' fichi secchi. e perche le Nocciole son di due spetie, cioè lunghe, e tonde, son più lodate quelle, che queste, ma quelle più difficilmente, che queste si conseruano; onde ne' tem-

Agliata.

Nocciole

tempi di Quaresima habbiamo copia grande di queste, e non di quelle. Di tutti i su-
Castagne. detti frutti son piggiori le Castagne. quelle, che fresche son conseruate dentro il lor guscio se si mangiano crude son pessime, gonfiano il ventre con la molta abondanza di ventosità grosse, che generano; ristringono di più lo stesso ventre, e con la grossezza del nutrimento, che danno (che ne danno assai) turano i meati delle vene cagionando graui oppilationi. se si mangian cotte sotto le brage, ò in altra maniera arroste sono anche meno nociue, massime se con pepe, e sale saranno vsate; v'è chi il sugo di Melaranci vi aggiunge per sodisfar più al gusto, che nel rimanente più tosto piggiora la lor conditione. ma la plebe suol satollarsi doppo il pasto de' detti frutti secchi, e sono a questa maniera più duri dà digerire, nè per esser secchi al fumo, ò in altro modo perdono punto l'esser ventosi, che come i freschi, anzi forsi più gonfiano, e ristringono il ventre, e passano più difficilmente, & ancorche si cuocino lessi non lasciano questo vitio, il quale per niuno artificio si può in tutto tor via; nondimeno quando si lessano, e poi si condiscono con mele buono, & alcuna spetie, e massime garofani intieri son più grati allo stomaco, e con questa conditura si toglie loro

me-

meglio, ch'in altra maniera quel, c'hanno di vitioso; & acquistano qualche virtù di giouare al petto, e di espurgarlo dalle viscosità delle flemme grosse.

Nel secondo ordine de' frutti secchi riponemmo i Fichi, i quali da graui autori son connumerati fra' cibi, che gagliardamente nutriscono, onde vn'altro graue autore latino racconta, essere stati soliti coloro, ch'attendeuano alla cura de' corpi per fargli vigorosi; & essercitarsi poi nelle lotte, & altri robustissimi essercitij, pascersi de' detti frutti secchi, nondimeno aggrauano la testa, cagionano sete, e generano l'humor bilioso, e producono de' pedocchi. son nondimeno buoni ad allargare il petto, & ad espurgarlo da gli humori grossi, e mangiati con le Mandole, ò con le Noci aprono l'ostruttioni, e nutriscono meglio assai.

Fichi secchi. *Plut. de tuen. valet.* *Plin. l. 23. cap. 7.* *Sim. Sethi. de Alim.* *Gal. l. 2. de Alim. fac. cap. 8.* *Galen. de succ. bon. et vit. c. 8.*

Le Vue secche son differenti di grandezza, perche alcune ne son minute, alcune ne son mediocri, alcune grosse; le prime chiamano passule, ò passerine, e sono ò nere, come quelle, che di Leuante vengono, ò rosse, come le nostrane. quelle son più amiche del petto, e lubricano il ventre, queste ristringono il ventre, e son più amiche del fegato. quelle son dolci, queste sono acidette. l'Vue communi nostrane ò si cuociono, ò si seccano; si cuociono doppo che faran

Sim. Sethi. de Alim.

Vue passe di leuãte. Vue passe rosse.

Vue secche.

ſaran laſciate così colte vn poco tuffandole nel moſto bollente, e poi diſtendendole ſopra le graticce di vinchi, ò di canne, ouero ſi laſciano ne' forni per vn conueniente ſpatio di tempo raſciuttare, e ſi conſeruano poi con foglie di Lauro. ſi ſeccano ancora ſemplicemente al Sole, ò al fumo nelle ſtanze de' fabri. conſeruate in quella prima maniera ſon nociue alla teſta, e molto più, ſe, prima, che ſi ſecchino, vengono attuffate nel Ranno. le altre han minore occaſione di nuocere. Ma le Vue conſeruate freſche appeſe all'aria, nè per la teſta ſon cattiue, nè ſi oppon loro vitio alcuno, poiche la ventoſità depongono con lo ſtare all'aria eſpoſte. l'Vue più groſſe, che chiamano Zibibi, di qualunque ſpetie ſi ſieno, hanno la ſcorza alquanto più dura, e ſon per queſto più dure a digerire, che le ſudette. ma ſopra a tutto ſi deue auuertire al ſapore tanto di queſte, quanto di quelle; percioche quelle, che dolci ſono, come delle minute diſſi, ſon confaceuoli al petto, e ſciogliono con piaceuolezza il ventre. quelle, che acide ſono al fegato ſi confanno più, e poi ancora rinfreſcano, e per queſto eſtinguono la ſete, e raffrenano la bile, e quelle, che dell'vno, e dell'altro ſapore tengono, hanno anche le virtù dell'vne, e dell'altre, ma più deboli.

Vua freſca appeſa.

Zibibo.

I Dat-

I Datteri ſon poco in vſo quì da noi, ma ſon pettorali, benche habbiano con ſe molti difetti, de' quali è ſuperfluo il ragionare, mentre vi è sì poca occaſione di vſargli. Datteri.

le Peſche quãdo freſche ſono ſi tagliano in fette, e ſi pongono a ſeccare al Sole, ò prima ſi tuffano nel moſto bollente, e poi ſi cõſeruano raſciuttate che ſiano al Sole, ò ne' forni. ſon grate allo ſtomaco, e lo cõfortano, & hanno vna certa acidità, con la quale poſſono forſi eſtinguer la ſete. gli altri frutti conſeruati ſecchi, cioè le Mele, le Sorbe, e le Pere ſono cibi plebei, e le Mele particularmente ſon degli altri aſſai più inſipidi, e non hanno alcuna virtù di giouare in coſa alcuna. le Sorbe, perche ſtringono, vſate doppo paſto, poſſono dar'occaſione, che lo ſtomaco più facilmente traſmetta le fecci a gl'inteſtini, e così ancora le Pere; delle quali nondimeno io hò veduto alcune conſeruate per vſare nella Quareſima, e maſſime nel Regno, che guſtate da perſone, che de' piaceri della gola ſi dilettano, ſono ſtate approuate per cibo da non diſpregiare, e mi ſon meraùigliato, che non ſian cercate da perſone di qualche fortuna. Peſche. Mele ſecche. Sorbe ſecche. Pere ſecche.

Ma laſciato ormai da parte il ragionare de' frutti ſecchi, venghiamo a quelli, che ſi conſeruano freſchi, e prima ne' tempi de' digiuni aſſai in vſo ſono l'Vliue, le quali, Vliue.

come

come di molte altre ſimili coſe auuiene, non ſi mangiano per ritrarne nutrimento di conſideratione, che pochiſſimo poſſon darne, ma ò per accompagnar gli altri cibi, ò per incitar l'appetito, ò per far più ſaporito il bere; onde in poca quantità ſi deuono vſare, poiche lo ſtomaco ſi affatica in digerirle aſſai, e per queſto, benche ſi cerchino più le groſſe, come quelle, che di Spagna vengono, dalle Città, ò di Bologna, ò di Aſcoli, ò altronde, ſon forſi più da vſare le picciole, non ſolo perche più facilmente ſi digeriſcono, ma perche anche minor quantità di eſſe ſi prende. le nere ſon ſenza dubio di più facile digeſtione, ma ſono più moleſte al capo, men grate allo ſtomaco. ſi vuol molto auuertire alla conditura, che hanno, la quale ſi fà, come dicono, con la concia, che loro ſi dà; percioche alle volte da queſta acquiſtano alcun cattiuo vitio, e ſogliono ſpetialmente cagionar ſete; il che frà tutte intrauiene a quelle, che con la calce, ò altre ſimili coſe ſi purgano, e poi con molto ſale ſi cõſeruano; le migliori ſono le raddolcite in ſemplice acqua, e conſeruate con finocchio, ò ammaccate, ò ſtaccate dall'oſſo. I Cappari ancora più per riſuegliar l'appetito, che per ritrarne nutrimento ſi vſano: danno nutrimento malinconico, benche aprino l'oppilationi delle

Cappari.

viſce-

viſcere,ma vogliono eſſer'vſati parcamente dalle perſone malinconiche in particulare, e ſolo per ragion di medicamento, ò per incitare in vn biſogno l'appetito.

Tralaſcio di dir più oltre de'pomi,e ſolo dico, ch'eſſendo tutti raſciutti, & hauendo perduto quell'humido ſuperfluo,che ſogliono hauere, hanno ſeco minori eſcrementi, nè così facilmente ſi corrompono. Ma parliamo d'vn frutto ne' tempi della Quareſima molto cercato,per eſſere all'hora tenero, e queſte è il Carciofo,ilquale ancorche Carciofo.
sì tenero ſia sù'l principio della ſua ſtagione,migliore nondimeno è cotto,che crudo; ſi cuoce in molte maniere; leſſo paſſa più facilmente;arroſto è più grato allo ſtomaco,tartufolato, come i cuochi dicono, cioè condito con menta ſaluatica, aglio trito minutamente, & in poca quantità, pepe, & olio,e ſale, riſueglia l'appetito; & in tutti i modi dà buon bere,& è aperitiuo. perduta quella prima tenerezza è di più dura digeſtione, e di maggior nocumento in generar molto ſuco malinconico. euuene di tre ſpetie; il roſſo, e lo ſpinoſo non han con ſe vn cotal ſapore, ch'i Medici chiamano Aſtringente, il qual laſcia la lingua, & il palato impacciato,e raſciutto,com'il noſtrano, ond'è da credere, che queſto habbia più del terreſtre, e malinconico,che quelli;

ma

ma quello, che tutto l'anno quì ancora si hà fuor della stagione è priuo di quel sapore lappo, ch'io dissi. non han tanto già del malinconico i Cardi, e massime il Gobbo, il quale è la stessa pianta del Carciofo ricoperta di terra, & iui col tempo rimbiancata, e raddolcita, ma son bene tutti più del Carciofo ventosi, e perduta quella prima natura, perdono insieme quella virtù, c'haueuano di aprir l'oppilationi. frà questi frutti annumeriamo ancora i Tartufi, i quali benche al gusto sieno gratissimi, son nondimeno duri a digerire, ma digeriti bene danno assai nutrimento, e non a fatto cattiuo. riscaldano lo stomaco, generano ventosità. e percioche molto suaporano alla testa, facilmente cagionano tutti que' mali, che offendono i nerui, si che ciascuno può da questo ritrarre, quanto debbano esser fuggiti da coloro, ch'a simili mali si ritrouano soggetti. I Funghi in ogn'altro tempo si mangiano, ò almeno si deuono in altro tempo mangiare, che nel fine del pasto, benche molto peggio sia il mangiarli sù'l primo. pure poich'io tralasciai l'occasione di parlarne a suo luogo, quando de' salati feci mentione, per non dimenticarmene a fatto, io ne parlerò hora co' frutti. sono questi, com'ogn'vn sà, di varie spetie; ma quelli, che nella Quaresima più si trouano,

Cardi. Gobbi. Tartufi. Funghi.

uanō, e più nobili, e più delicati de gli altri ſono, e così ancora più ſicuri, e meno nociui ſono i Prugnoli; appreſſo a queſti ſono gli Spinaruoli, che ſono ancora ſicuri, ma non arriuano all'eccellenza de' primi, a i quali più toſto ſi accoſtano, ſe al guſto riguardi, i Prataruoli, ma queſti ſon de gli altri due men ſicuri, e più dannoſi alla ſanità. tutti nondimeno mangiati abondantemente ſon molto noioſi allo ſtomaco, cagionano oppilationi, dolori colici, difficultà di reſpirare, ſincopi ancora, e ſuffocationi, e moltri altri mali: ſe ne vuol dūque vſar molto di rado, & in poca quantità, e conditi molto bene alla maniera, che ne inſegnano coloro, che dell'arte del cucinare, ſon maeſtri, diuengono poi molto piggiori per lo ſtomaco, ſe così crudi ſe mangiano, com'alcuni ſenza alcun riguardo fanno. Sonoui alcuni ſaſſi, che ſepelliti ſotterra, e tenuti nelle cantine, & inaffiati con acqua producono alcuni funghi, i quali ſono più, ch'alcuno de gli altri di ſuſtantia dura, come di coſa deue neceſſariamente auuenire, che da vn ſaſſo ſi produce. non hanno queſti, per eſſer di ſuſtantia più aſciutti, quella viſcoſità sì grande, che gli altri hanno. per queſto forſi ſarebbon da giudicare più de gli altri ſicuri, ma ſono al digerire sì contumaci, che per queſto riſpetto tratte-

Prugnoli.

Spinaruoli.

Prataruoli.

Funghi di ſaſſo.

nendosi lungo tempo nello stomaco, possono come gli altri partorire effetti di molto pericolo. Co' frutti và ancora il Finocchio, il quale e verde, e secco si mangia, ma del verde nella Quaresima non si hà se non dolce; questo è grato allo stomaco, e dà buon bere; secco si hà tanto dolce quanto forte, e saluatico, questo è più caldo di quello, e rompe più potentemente le ventosità. tutte le spetie son vtili alla testa, & alla vista in particulare.

Delle Confetture.

Confetture. Ma non lasciamo vna sì abondante mensa priua di confetture, le quali sono di due principali spetie, l'vna si chiama confettura bianca, l'altra di canditi; le bianche sono ò frutti, ò semi, ò aromati, ò cose simili di Zucchero ricoperte, come Pistacchi, Pignoli, Mandole, Nocciole, scorze di Cedri, Cannella, Coriandri, Amisi, Finocchio, & altre cose a queste somiglianti. I canditi sono medesimamente di Frutti, di Fiori, di Radiche. i frutti sono, ò Prugne, ò Pere, ò Pesche, ò Mele Appie, ò Azarole, ò Cedri, ò Zucche, ò Cotogne (si che ancora le Cotognate frà questi si posson connumerare)

Confetture bianche.

Canditi.

Fiori. I Fiori sono di Melarance, di Boragine, di Buglossa, di Rose, di Viole, di Ramerino, di Saluia, & altri, che più tosto per vso di medicamento, che di cibo si vsano. le Radi-

Radiche.

che

che ſono di Linguabouis, di Carlina, di Torſi di Lattuca. e per non muouer tedio a chi legge con replicar ſempre l'iſteſſe coſe, dirò ſolo, che le Confetture bianche mangiate in abondanza poſſon dar molta ſete, accreſcere il feruore del ſangue, e della bile, e maſſime ſe ſono di frutti, ò di ſemi caldi. pure per confortar lo ſtomaco, rompere la ventoſità, & aitar la digeſtione, ſi poſſono parcamente vſare. I canditi, che ſono di frutti, c'han forza di confortar lo ſteſſo ſtomaco, come le Pere, le Prugne, l'Azarole, le Peſche, i Cedri, ò che ſono cordiali come le Mele Appie, & alcuni de' detti, poſſono molto giouare per gli ſteſſi effetti. I canditi, e conſerue di Fiori, e di Radiche, ſon come diſſi più medicinali, che da vſar per cibi; di tutti ſi vuol prender moderatamente per fuggir quegli inconuenienti, che dalle Confetture bianche procedere, io ricordai. Ma ormai credo, che ciaſcuno, che legge, ſarà a pieno ſatio in tanta varietà di cibi, onde per non muouer nauſea, già hò tralaſciato, e tralaſcerò ancora di recargli auanti alcune altre coſe, che per eſſer di poco momento, ò per eſſer cibi troppo vili, ò poco vſati, non è neceſſario farne particular mentione; nondimeno non ſi conuiene a mio giuditio di laſciar tanta abondanza, e tanta varietà di

cibi ſenza il bere, ſi che anche del vino ſi deue dire alcuna coſa. ſe vogliamo dunque conſiderar la natura del tempo, nel qual ſi celebra la Quareſima, la qualità de' cibi, che ſi vſano, e la diſpoſitione de' corpi, egli non ſi può negare, che non conuenga vſare vn vino, il quale ſia di buona qualità, non picciolo, ma più toſto, che habbia ſpirito, non molto dolce, nè aſpro, non fumoſo, nè con ſouerchia acqua indebolito. sù'l primo del mangiare non diſconuiene vſare il primo biechiere di vino grande, e confaceuole allo ſtomaco. è neceſſario nondimeno fuggir'il roſſo, ſe è di ſuſtantia groſſa, & aſtringente, percioche queſto può cauſare oppilationi, rẽder'il ventre più diſubidiente, eſſer più duro a paſſare, e col trattenerſi più nello ſtomaco ſuaporare più facilmente alla teſta; per altro l'eſſer'il vino roſſo, ò bianco non è conditione tale, che debba impedir più l'vſo dell'vno, che dell'altro.

Come debbano reggerſi coloro, che per alcun natural difetto poteſſero riportar nocumento dalla Quareſima. Cap. VI.

NON voglio io quì ragionare dell'infirmità, alle quali può eſſer notabilmente nociuo il vitto della Quareſima, perche, com'altre volte hò detto, oue dal-

dall'osseruanza di qualsiuoglia conditione del digiuno l'huomo possa riportare qualche notabile danno della sanità, egli è in tutto, e per tutto da questa obligatione disciolto; e per questo le infirmità di qualche momento, ò alcune cattiue disposition naturali, non apportano in ciò dubio alcuno. ma sonoui alcune nature, che s'offendono bene da questa ragion di viuere, le quali nondimeno volendo possono schiuare ogni offesa, senza così di subito romper que' vincoli dell'obligo dalla Chiesa impostoci: percioche alcuni non più tosto si sentono da questi cibi in qualche maniera offendere, che senza cercar d'altro rimedio, troppo timorosi della propria salute, ò poco curiosi dell'osseruanza de' diuini precetti, tralasciano subito a fatto il digiuno tornando all'vso delle carni, e de gli altri cibi ne' digiuni interdetti. Voglio dunque io a costoro insegnare, pur ch'alieni dall'esser'in questo ammaestrati non sieno, come senza trasgredire l'osseruanza del digiuno Quaresimale, possino esser liberi da qualsiuoglia pericolo, che da esso potessero per alcun tempo aspettare.

Impedimenti, che possono auuenire nell'osseruanza del digiuno.

Son dunque primieramente più cause, che posson dar'impedimento in sodisfare a quest'obligo oltre ad alcune infirmità; frà queste è l'età, ò la complessione, ò la fatica

ſouerchia. l'età ò è troppo tenera, come quella de' Giouanetti da i ſette anni fino a i diciotto, ò venti, ouero è già infiacchita come quella de' Vecchi maſſime paſſati i ſeſſanta anni. la cõpleſsione può eſſer anch'eſſa di tale natura, che da vn ſimil vitto poſſa eſſer grauemente offeſa, ſe niun riguardo vi s'haurà, e queſta ò è malinconica, ò flẽmatica, ò colerica, perche la ſanguigna difficilmẽte può a queſta coſa dar occaſione alcuna. la fatica ò è ſola del corpo, ò è ſolo dell'animo, ò dell'vno, e dell'altra inſieme.

Giouanetti, come debbano viuere ne digiuni.

Parliamo prima dell'età; i Giouanetti, com'io diſſi, che hanno molto calore poſſono eſſere offeſi, e dalla qualità de' cibi, e dalla quantità loro offerta minore del lor biſogno. ſe dalla qualità de' cibi queſto auuiene indifferentemente vſati, ſarà neceſſario ritrargli da quelli, da quali ſtimano eſſer offeſi, e ſi han da elegger quelli, che più alla lor natura ſi confanno; e perche queſta età hà di molto nutrimento biſogno, ſi han queſti tali da nutrire con cibi di molta ſuſtantia, & abondantemente, purche lo ſtomaco poſſa ſoffrirlo, e per dirla in poche parole ſi deuono regolare conforme a quello, che diremo trattando del vitto delle compleſſioni bilioſe, cioè calde, e ſecche. ma ſe il tardar del mangiare della mattina, ò il laſciar la cena la ſera ſarà a coſto

costoro nociuo, questo prima ad alcuni segni si conoscerà, perche se di subito in qualche infirmità non cadono, gli vedrai prima diuenir malinconici; perder quella prontezza di animo, ch'a simile età si conuiene, smagrirsi, impallidirsi, smarrir'il sonno, hauer sete, diuenir pigri nelle loro attioni, & andando più auanti, esser sopraprest da alcun leggiere fastidio di stomaco, nè saper'essi stessi ridire quel, che si habbiano; e tutto auuiene perche la Natura non hà quel nutrimento, che le basti a sostenersi nel suo vigore. e non è dubio alcuno, ch'oue tanto auanti si sia andato, sia necessario forzargli a lasciare in tutto, e per tutto il digiuno, offerendo loro le carni, e gli altri cibi di maggior sostentamento. ma se la cosa non è ita ancora tanto oltre, ma da alcuni segni più leggeri si può di ciò ragioneuolmente temere, all'hora basterà, ch'osseruino il digiuno rispetto alla qualità de' cibi, e prendino de' cibi Quaresimali quella quantità, che sia loro sufficiente, permettendo, che anche con le coletioni, e con le merende (se così il bisogno richiede) souuengano alla loro necessità.

Il vitto de' Vecchi ne'digiuni.

A coloro, che già sono di età matura, cioè, che si accostano a i sessanta anni, ò anche gli superano, si ricerca vn modo di viuere simile a quello, ch'appresso io dirò,

conuenirsi alle complessioni fredde, & humide; ma con riguardo, e con differenza tale, ch'a questi si dieno cose di maggior nutrimento, ch'a quelli; nè si tema a questi offerir le cose, ch'in qualche maniera vmettano, cominciandosi già la lor natura a disseccare quanto all'humido radicale, benche quanto all'humido superfluo più humidi diuengono. nè si tema in questa età l'vso de' pesci, percioche, se crediamo ad vn gran Maestro di Medicina; anzi dico a molti grauí Medici i pesci buoni son cibo appropriato a i Vecchi. ma percioche non possono questi prendere in vna sol volta quanto loro fà dibisogno per sostentarsi, perche non possono concuocere se molto prendono, hauẽdo il calore debole, egli è necessario, che la sera si nutrischino di alcuna cosa di sustantia; tale sarà vn pancotto con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, e Zucchero, ò vn Mandolato semplice con lo stesso Zucchero, ò il Pane in maggior quantità accompagnato con alcun frutto di sustantia buona, ò anche con alcun pesciolino arrosto, misurando il tutto con la quantità nel digiuno concessa, purche questa sia loro sufficiente, potendo altramente la detta quantità discretamẽte superare. auuertendo nientedimeno, che l'vso de' pesci a i Vecchi, che per altro son sani, e robusti non può esser,

Galen. de succ. bon. et vit. c. 3. & 9.

esser, come dissi, nociuo, ma a quegli, che son deboli,& infermicci,e patiscono alcuni particulari difetti recati dalla stessa vecchiaia,quando troua i corpi poco sani,non può esser se non dannoso; onde si come i primi non deuono per ragion dell'età temerne, così i secondi per ragion delle dette malatie se ne deuono in tutto,e per tutto astenere; onde quel, che fin quà de'Vecchi si è detto non per li secondi, ma solo per li primi fà a proposito.

Oltre all'età anche le particulari complessioni possono, non hauendoui il debito riguardo, esser cagione di qualche danno alla sanità nell'osseruar'i digiuni. e prima la complessione calda,e secca può hauer'in questo colpa. gli huomini di questa cõplessione son di corpo magri, di carne asciutta,di statura alta,di colore,che dà nel gialletto, di membra grandi, di attione sollecita, e pronta, percioche hanno il calore grande, dal quale tutte le sudette cose a questa maniera procedono con altre, che non è di mestiere per hora più innanzi ricordare. han dunque costoro necessità di cibi,che più saldo nutrimento danno, perche da i più leggeri non ritraggono nutrimento sufficiente,onde,se per altro rispetto non se ne deuono astenere, si possõn loro concedere i legumi migliori, e forsi anche quelli

Complessioni calde, e secche.

quelli, che non così sani sono stimati, le paste; i pesci più duri à digerire, nè solo quelli di scaglie ricoperti, ma ancor quelli, che son vestiti di scorza, ò di osso. dall'altra parte hannosi a tener lontani dall'vso de' salumi, e dalle cose dolci, e di tutte l'altre, che possono molto riscaldare il sangue, e cagionar sete. A questi gioueranno particularmente l'insalate di lattuche, e di altre herbe frigide, le minestre ancora di herbe, e massime di quelle, che men calide sono, e saran molto loro a proposito quelle fatte con latte di mandole. I pesci lessi per queste nature saran migliori, che gli arrosti, e ch'i fritti, men nociui de' fritti sarãno i guazzetti con pochissime spetie, le gelatine, & i marinati. nè solo i pesci, ma ogni altro cibo quanto è più semplicemẽte condito, tanto sarà a queste nature più vtile: possono sicuramente vsare i frutti freschi, e de' secchi le Passerine acide, i Zibibi non molto dolci, le Pesche. de' Cardi, e de' Carciofi teneri possono prendere temperatamente; ma sopra ad ogni cosa in questa spetie di cibi da' Tartufi deuono astenersi.

Complessioni calde, & humide.

Le complessioni fredde, & humide sono per la poca virtù del natural calore a le sudette contrarie. gli huomini, che di questa complessione sono, han le carni molli, il corpo grasso, son di statura mediocre, di

colore

colore bianco, pigri nell'attioni, e nello ſteſſo parlare, ſonnacchioſi, e lenti in tutte le coſe. A queſti molto ſi cõfarranno i conditi col Mele preſi sù'l primo del mangiare, e così ancora l'vſo moderato de' ſalumi, ma ſaranno loro contrarie l'herbe maſſime crude, e frà eſſe quelle, che più fredde di natura ſono, come la Lattuca, la Porcacchia, il Creſpigno, e l'altre. frà le mineſtre i legumi ſi haueranno da coſtoro da vſar di rado. e men nociue frà eſsi ſaranno i Ceci, ch'alcuni de gli altri. Dell'herbe potranno vſare in mineſtra il Cauolo, i Lupoli, gli ſparaci, le Boragini, i Finocchi, e douranno bandire in tutto, e per tutto le paſte. frà i peſci eleggeranno quelli, che più ſecchi di ſuſtantia ſono, come la Triglia, l'Orata, lo Scombro, il Cappone, l'Ombrina, lo Storione, la Linguatta, lo Scorfano, il Luccio, il Drago detto Tragina, il Corno, & altri ſimili, & hanno da fuggire la Tinca, l'Anguilla, la Murena, la Lampreda, il Ceſalo, il Barbo, lo Squaro, e s'altri a queſti ſimili ve ne ſono, e sẽpre più toſto far elettione de' peſci de Mare, che de' Fiumi, ò de' Laghi, e più di quelli, che frà le pietre, & i ſaſsi dimorano, che de gli altri. queſti poſſono vſar meglio il fritto, & l'arroſto, ch'il leſſo, ò il guazzetto, e meglio, e più ſicuramente le conditure con mele, aceto, e ſpetie,

tie, che con olio, & vntumi, onde i marinati, e gli addobbi per coſtoro vtili ſaranno; ma ſaran loro dannoſi tutti i cibi di paſte, com'ancora i frutti crudi, e maſsime i più freſchi conſeruati. le confetture, & i canditi doppo il paſto poſſono eſſer loro gioueuoli, e ſpetialmente di coſe, che riſcaldino, e rompino le ventoſità.

Compleſſioni calde, & humide.

Alle compleſſioni ſanguigne ſi conuiene vn vitto temperato per quanto comporta ſimile natura di cibi. Queſte rendono gli huomini di ſtatura grande, anzi che nò, di colore rubicondo, di faccia allegra, di coſtumi affabili, & che amano facilmente; non ſi vuole da queſti eccedere nell'vſo delle coſe calde, come ne anche delle humide. il digiuno a queſte nature, benche molto più alle ſopranominate, è da tollerare; non han biſogno di cibi di gran nutrimento, anzi che da quelli, che tali ſono ſtimati, deuono più che da gli altri aſtenerſi, e per altra parte far'elettione di quelli, che poco nutriſcono, de'quali ſi è già nel preſente capitolo ragionato; ma quelli principalmente deuono allontanar dalle menſe loro, che poſſono molto ſeme generare, perche gl'iſteſſi ancora generano molto ſangue. ſerua a coſtoro per antipaſto alcun ſalume de i migliori, e ſia in poca quantità, nè ſi curino prendere auanti ad eſſo alcuna delle coſe con-

condite, che nominammo, ò di quelle, che riſcaldano lo ſtomaco, e ſoccorrono alla languidezza dell'appetito, ſe per altro non ne hanno neceſsità. mangino alcuna mineſtra di herbe, come di Lupoli, di Boragine, di Spinaci, d'Indiuia, ò alcun legume di quelli, che cuocendoſi più preſto, ſouerchiamente non nutriſcono. de' peſci vſino quelli, che ſon men duri a ſmaltire, non perche il lor calore non ſia ſufficiente a ſmaltirgli, ma perche nutriſcono molto più de gli altri, come ſono l'Ombrina, lo Storione, la Leccia, il Tonno, il Dentale, l'Orata. migliori per eſsi ſarà la Sarda, l'Alice, il Capone, la Linguatta, ò Sfoglia, la Spigola, il Barbo, lo Squaro, la Trotta, l'Agucchia, e la Triglia ancora. non ſon da lodare per queſti tali le conditure affettate, ma più toſto le ſemplici, come il fritto, il leſſo, e l'arroſto, e, ſe pure altre ne vogliono, le gelatine, gli addobbi, & i marinati, ma con minor quantità di ſpetie non ſaranno dannoſi. Dell'altre coſe vſino moderatamente, nè molto ſi riempino, ma ſopportino in qualche parte l'incommodo della fame, anche con tralaſciar'alcuna volta la coletione della ſera, perche così meglio ſodisfaranno all'obligo, al quale ſon tenuti, e meglio ancora prouederanno alla lor ſanità.

Complessioni fredde, e secche.

Molto differente da queſto deue eſſer'il viuer

viuer delle complessioni malinconiche, le quali più tosto humettare si deuono, che disseccare. queste fanno gli huomini di picciola statura, di carnagione bruni, di pelo nero, di costumi difficili. a costoro le cose salate son dannosissime, si che deuono ò molto parcamente, ò in niuna maniera vsarle; e perciocche hanno anche il calore debole, egli si deuon offerir loro cibi di facile digestione, e di buon nutrimento. possono vsar l'herbe, le quali men da biasmare sono stimate, e spetialmente le Boragini, le Bugloſſe, le Lattuche, i Luppoli, le Cicorie, i Crespigni, l'Endiuie, & altre, ma più cotte, che crude, per renderle men ventose di quello, che sono, essendo, che queste complessioni sieno per lo più piene di ventosità, il che come auuenga, mentre e fredde, e secche sono, non è loco questo da dar ad intender a chi si sia, si dieno a costoro que' legumi, che più leggieri, e men ventosi sono, e non malinconichi. frà tutti sarà a proposito il Farro vero, il Riso, i Ceci, e pochi altri, vsandogli a cuocere nella maniera altre volte accénata. Migliori de' legumi saran le minestre di pane, ò col brodo de' pesci, ò con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, ò di Pignoli, le conditure di questi tali sieno delicate, con pochissime spetie, e si fugga in esse principalmente:

l'Ace-

l'Aceto, e gli altri agrumi, ma molto più quello, che questi, per questa ragione deuono fuggire i marinati forti, e gli addobbi, e le gelatine forti, & anco il fritto. vsino il pesce lesso; ò arrosto nella graticola, ò nello spido, le gelatine, & i marinati dolci. de' pesci elegghino quelli, che di buon nutrimento sono, e facilmente si digeriscono, che già altre volte habbiamo nominati. delle paste non vsino se non di rado, essendo tutte ventose, nondimeno vsandole sieno lieuite, & intrise con latte di Mandole, il qual condimento è loro molto confaceuole in qualsiuoglia sorte di viuanda, che se ne seruino. que' frutti, ch'in questi tempi freschi si trouano possono andar con gli altri cibi, che alcuna volta si possono prendere come le Pere, le Mele, l'Vua appesa, e frà quelli, che secchi si conseruano, l'Vue passe, ò cotte, i Zibibi, i Fichi, e gli altri. frà quelli, ch'hanno il nocciolo le Mandole, i Pistacchi, & i Pignoli; delle confetture mangino quelle, che più cordiali sono; come ancora de i canditi, che non possino molto la lor complessione rasciuttare. non si conuiene a huomini di simil conditione, che no'l può la Natura soffrire, mangiar molto in vn pasto, si che oue si veda nuocer loro manifestamente il pranso troppo abbondante, e la coletione troppo

scar-

ſcarſa, potranno per poter'oſſeruar l'altre conditioni del digiuno, lecitamente mangiar meno la mattina, e la ſera prender qualche coſa di più di quello, che viene communemente conceduto. Doueua io qui ſoggiunger'alcuna coſa della fatica, ma mi riſerbo a parlarne nel fine del ſeguente capitolo.

Delle particulari indiſpoſitioni, alle quali i cibi Quareſimali poſſono nuocere, e per qual maniera ſi poſſa ſchiuare il nocumento. Cap. VII.

SE alcuno vi è, che per colpa di cotali particulari indiſpoſitioni tema l'vſo de' cibi di Quareſima, e per non ſaper come ſchiuar'il danno temuto da eſsi, è ſtato ſolito per l'addietro col parere de' Medici, e con la licentia di coloro, che poſſon darla, tralaſciare l'oſſeruanza del digiuno Quareſimale; queſti, ſe vorrà per mio cõſiglio nel tempo auuenire gouernarſi, potrà ſenza timore di offender la propria ſanità, meglio ſodisfare al debito della conſcientia: certo è coſa degna di graue riprenſione il chiedere, come tutto dì da alcuni ſi vſa, per leggeriſsime cauſe, eſſere ſciolto da queſt'obligo; ma è da biaſmare aſſai in

coloro

coloro, i quali a' Medici per conſeglio ricorrono, che non richiedono i Medici per conſegliarſi, ma più toſto per conſegliar loro, che condeſcendano a quel, ch'eſſi dimandano. i Medici poi ſenz'attendere ad altro, purche richieſti ſieno, per niun modo ſoglion negare quanto loro vien richieſto. ma da gli vni, e da gli altri manifeſtamente, e grauemente ſi erra; laſciamo nondimeno ſtar queſto, e vegnamo a porre in eſſecutione quanto nel titolo del preſente capitolo ſi promette, oſſeruando in parlar dell'accennate indiſpoſitioni l'ordine ſteſſo, che tengono le membra del corpo dal capo incominciando.

Adunque ſe alcuno è ſoggetto à dolori, ò grauezza di eſſo, è da vedere prima, ſe da humori caldi, ò freddi queſto gli auuenga; nè parlo hora ſe nõ di quei dolori, che nella teſta per propria colpa ſi fanno, non per colpa d'altra parte. Hanno tanto queſti, quanto quelli alcuni proprij ſegni da' Medici molto ben conoſciuti. ſe gli humori ſon caldi il dolore è acuto, la teſta iſteſſa ſi ſente calda, il viſo vien roſſo, & infiammato, ò tinto di pallore, ſi ſenton nella parte, che duole punture, ò battimenti di polſo, le tempie ſpeſſeggiano in battere, il ſonno s'impediſce, la ſete moleſta, & il dolore nel maggior caldo del giorno ſi accreſce, la

Dolori di teſta.

Dolori da cauſa calida.

notte si viene scemando. All'ncontro se gli humori son freddi il dolore è graue, la testa si sente fredda, il viso imbianchisce, ò di color piombino diuiene; euui inclinatione al sonno, ò almeno vn cotale sbalordimento, senza poter dormire, non si fà sentir la sete, e nella notte, e ne' tempi più freddi il dolore viè più s'aggraua. Al medesimo modo auuiene, che quello si sueglia dalle cause, che riscaldano, come sono il molto essercitio, il sole, il vino, l'vso delle spetie, e degli altri cibi più caldi, questo dalle cause, che raffreddano, come l'otio, l'andar di notte, il bere dell'acqua, l'vso de'cibi freddi, & humidi. e come sono le cause dell'vno all'altre cõtrarie, così l'vno il modo di viuere contrario all'altro deue hauere. Nel dolore, che procede dalle cause calde si conuien fuggir le cose col Mele condite, le Spetie, i Salumi, l'herbe calde, & in particulare il Petrosello, l'Apio, il senolo; i legumi, che molto alla testa suaporano, l'Olio, il Mele, & il molto Sale. delle conditure si deue fuggire il fritto, e l'altre, che molto dal calore del fuoco si riseccano, come quelle, che nel forno, e nelle tegghie si fanno. più confaceuoli saranno i lessi, & i guazzetti, i marinati con poco aceto, e pochissime spetie, e le gelatine, e gli addobbi. si deuono bandire l'Aglio, le Cipolle, le radiche dell'herbe

Dolori da cause frigide.

Regola pe' dolori da causa calda.

be più calde, e frà' pesci, l'Anguille, le Tinche, e gli altri di cattiuo nutrimento. de' frutti son da fuggir quelli, ch'il nocciuolo hanno, se non forsi la Mandola, spetialmente son da biasmare le Noci, i Pistacchi, & i Pignoli, de gli altri si può moderatamente vsare, purche de' Fichi secchi si prenda di rado; percioche questi hanno vna cotal proprietà naturale di cagionar dolore di testa, la quale viene ancora attribuita all'Vue secche. son da fuggir in oltre i Tartufi, perche non solo come caldi, ma come vaporosi di leggeri possono suegliar di nuouo il male. nè si vuol prender in copia delle confetture, e moderatamete vsare i canditi, di alcuni frutti di natura frigidi, ò temperati come sono le Pesche, le Pere, l'Azarole, e le Cotogne. Il vino, che cõuiene in questo caso sia di color bianco, ò cerasuolo, sottile di substãtia, di forza leggere, che più tosto di sapore sia asciutto, ò brusco, che dolce, ò se pure coloro, che a simil dolore son soggetti, sono dell'acqua amici, e possono senza nocumento alcuno cõ essa ammorzar la sete, maggiore vtilità da questa riporteranno, che dal bere il vino, con tutto che la qualità de' cibi soglia più il vino, che l'acqua richiedere. Nel dolore, che procede da causa frigida si tralasci l'vso dell'herbe, e massime frigide, e più di tutte della

Galen. de Alim. fac.

Regula pe' dolori da causa frigida.

Lattuca. auanti il mangiare ſono a propoſito le coſe col mele condite, e con ſpetie, ma non in molta quantità. de' ſalumi ſi può vſare anche con vtile. dell'herbe puoſſi oprare il Luppolo, la Boragine, il Ramerino, la Saluia, il Finocchio, e così ancora le radici di quaſi tutte, ma fuggir ſi deuono il Petroſello, l'Apio, & il Senolo ancorche calide ſieno. De' peſci ſi deuono ſcegliere i meno humidi, anzi i più caldi, e ſecchi, il Luccio, la Spigola, la Tragina, la Sfoglia, la Triglia, lo Scorfano, il Capone, lo Scombro, l'Orata, l'Ombrina, lo Storione, e laſciar da parte il Ceſalo, il Barbo, lo Squaro, il Merluzzo, l'Anguilla, la Lampreda, la Murena, e con queſti anche la Laccia, percioche tiempe la teſta, onde cagiona ſonno; ma più di tutti ſi hanno a fuggire le Teſtugini, e maſſime d'acque, le Lumache, e le Ranocchie, e gli altri men buoni. ſi vuol tralaſciare per lo più fra le conditure il leſſo, & il guazzetto, & vſar l'arroſto in qualſiuoglia modo, che ſi ſia, il fritto, il marinato, e gli addobbi. l'vſo delle paſte di qual ſi ſia maniera è nociuo, e così ancora de' frutti crudi, non già de' ſecchi, ſe non forſi de' Fichi; ma ſopra ad ogni coſa i Funghi ſi hanno in tutto, e per tutto da abborrire. Deſſi bere vn vino non fumoſo, ma pieno, bianco, e ſottile, più toſto dolce, che di altro

tro ſapore, non però sì dolce, che poſſa nuocere allo ſtomaco, ò far'altri cattiui effetti. Hor queſto ch'io hò detto quanto al riguardo, che ſi deue hauere alla varietà delle cauſe, donde il dolore hà origine, deue hauer luogo ancora in tutte l'altre cattiue diſpoſitioni del corpo, delle quali io parlerò, il che hò voluto da prima auuertire per non hauer tratto tratto a replicare l'iſteſſe coſe.

Simile regola di viuere han da oſſeruar coloro, che facilmente dalle Vertigini fuſſero ſoprapreſi; le quali, ſe per colpa dello ſteſſo capo ſi faranno, ſaran conoſciute per gli ſteſſi ſegni di ſopra raccontati, ſe da humori, ò vapori più caldi, ò più freddi vengano riſuegliate; ma vi ſon niente di meno alcuni particulari cibi, ch'a queſto accidente dan cagione ſubitanea, & euidente, e generalmente tutte le coſe, che facilmente al capo fuaporano ſogliono in queſto hauer colpa; tali ſono le Spetie, l'Aglio, le Cipolle, i Vini grandi, la Lattuca, il Cauolo, buona parte de' Legumi, & altri; onde, ò che la cauſa, che genera la vertigine ſia calda, ò che ſia fredda, egli ſi vuole molto all'vſo di tali cibi hauer l'occhio con queſto riguardo. che nelle cauſe calde tanto più ſi fugghino con maggiore ſtudio i caldi, & i freddi ſi vſino diſcreta- Vertigini.

mente; nelle cause fredde si fugghino a tutto potere i freddi, e si vsino moderatamente, e di raro i caldi. ma più particularmente parlando sogliono, come dissi, alcuni cibi di lor propria natura cagionar le vertigini, come frà l'herbe il Cauolo, il Petrosello, il Senolo, l'Apio, e la Lattuca, e la Ferula; frà' legumi le Faue, le Lenti, & i Fagiuoli; frà' pesci la Tinca, l'Anguilla, il Polpo, la Seppia, il Calamato. e frà le parti de' pesci il grasso; tra frutti le Noci, e quasi tutti, che hanno il nocciuolo; frà' condimenti gli Vntumi, le Spetie, la Sapa; si che se bene si vuole in tutte le cose di sopra nominate hauer auuertenza di non farsele famigliari, pure in queste vltime maggior riguardo hauer si conuiene; il qual riguardo si richiede ancora nel bere, perche i vini grossi, potenti, fumosi, dolci, rossi cupi, odorosi offendono grauemente il capo, imbriacano, e risuegliano facilmente le vertigini in coloro, che soggetti vi sono, si che si deuono elegger i vini, i quali habbiano qualità alle sudette contrarie. Nella debolezza, & infirmità de' nerui, che ordinariamente da materie flemmatiche, ò malinconiche vuole cagionarsi, mentre ancora l'infirmità è leggiera, deuesi vsar diligenza, accioche dal trascurar la regola del viuere in questi tempi, maggiore non diuenga, per-

Debolezza, e malatie de nerui.

perche all'hora è in tutto, e per tutto neceſſario di mutar'il modo di viuere, eſſendo tali indiſpoſitioni troppo vrgenti. ſi haurà dunque molto riguardo a non ſatollarſi di ſalumi, ma prenderne moderatamẽte; ſi vuol eſſer poco amico dell'herbe crude, e maſsime di quelle, che frigide, & humide di lor natura ſono, ò malinconiche. i legumi piggiori deuono fuggirſi a tutto potere, cioè le Faue, la Lente, la Cicerchia, & i Fagiuoli, e più toſto ſi hà da vſare qual ſi ſia de gli altri conditi con Saluia, e Ramerino. le ſpetie ſi vogliono molto diſcretamente oprare, & è in queſti caſi da lodar più l'arroſto, ch'il leſſo, il fritto meno di queſto, e più di quello. il condito ne' paſticci nõ è in tutto da fuggire; ma ſopra ad ogni coſa ſi vuol quelle conditure aborrire, che l'Aceto riceuono, e molto più lo ſteſſo Aceto, non vi hauendo coſa, ch'a' nerui ſia più inimica, che queſto condimento, e le gelatine ſieno tutte più toſto dolci; percioche anche gli altri agrumi ſon poco de' nerui amici. I peſci ſi deuono eleggere di carne aſciutta, e che non habbiano con ſe molte ſuperfluità, come ſon quelli, che nominai di ſopra, trattando del viuer di coloro, che ſon ſoggetti a' dolori del capo, che da cauſa fredda habbiano la loro origine; benche da qual numero ſia neceſſario tor via la Tri-

Hipp. de morb. 5. n.3. glia, la quale è ſtimata dal commune maeſtro de' Medici pericoloſiſſima in quel male, che chiamano ſacro, e noi diciamo caduco, & vn'altro grauiſſimo ſcrittore naturale vuole, che queſto peſce ſia de' nerui inimico. ma oltre a queſto hà co' nerui la medeſima inimicitia, forſi anche maggiore, il Cefalo detto Mugile, l'Anguilla, e l'Occhiata detto Melanuro, a i quali ſi può aggiunger la Tinca, e la Lampreda. vogliono, ch'il Calamaro ancora indeboliſca i nerui, nè ſaprei dire ſe ciò per alcuna natural proprietà poſſa auuenire, ò perche forſi eſſendo di dura digeſtione, generi delle materie crude atte a produrre ſimili mali, oue per altro ne' corpi vi concorra la diſpoſitione. De' frutti è neceſſario in queſto caſo fuggir quelli, che molto riempiono la teſta, & i crudi, e maſſime le Mele, che per vn certo loro occulto vitio nocciono a' nerui, come inſegna vn Greco Autore; ſon anche poco da lodare quelli, ch'hanno il nocciuolo, ma più di tutti ſi hanno a biaſmare le Noci, perche non ſolo offendono la teſta notabilmente, ma ſecondo, che vuole vn ſottiliſſimo Filoſofo, e Medico, mangiate copioſamente, cagionano paraliſia nella lingua; ma più di queſte ancora ſono dannoſi i Tartufi, che mangiati ſpeſſo, & abondantemente cagionano il mal caduco, e l'apo-

Plin. l. 32. c. 10.

Hipp. loco cit.

Sim. Seth. de Alim.

Auerr. 5. coll. c. 4.

l'apoplesia, che volgarmente chiamano la goccia, come n'insegna vn'Autore Greco. *Sim. Seth. de Alim.*

L'vso del vino oue i nerui patilcono suol esser molto temuto, ma pure se senza di esso non si può fare, si deue oprare discretamente, e deue esser leggiere, non fumoso, non acido; di sapore, che chiamano communemente asciutto, e sia con alcun'acqua medicinale ben temperato.

Debolezza di vista

Ma se alcuno hà timore per la debolezza della vista, ch'i cibi de'digiuni possino maggiormẽte peggiorargli questo senso, hauuto prima riguardo alla causa, dalla quale ella procede, se sarà per copia di humori freddi, e flemmatici, si haueran da osseruare l'istesse cautele nella ragion del viuere, ch'io dissi hor hora nel parlar di quel dolor di testa, che da simili humori vien cagionato, sì veramente, che s'habbia riguardo a non vsare alcune cose, le quali benche di fredda natura non sieno, indeboliscono ò intorbidan pure con vna certa lor proporietà il senso del vedere, onde conuiene per ogni maniera fuggirli, ò che la causa del male sia calda, ò che sia fredda, ò d'altro modo, e sono quelle, ch'io appresso nominerò; e prima di tutte è la Lattuca, ch'in questo caso si vuole com'il veleno fuggire, e l'istesso si hà a fare della Porcacchia, del Canolo, se diamo fede ad autori gra-

Gal.lib.2. de Alim. c.44 Seth. de Alim. Dioscor. grauissimi,che questo vitio gli oppongono. benche non vi manchi scrittor al par d'altri graui, che voglia il cõtrario.la Porcacchia è del vedere poco amica, & oltre a quest'herbe molto è stimato al vedere nociuo l'Aglio, e doppo esso anch'il Porro, benche allo'ncontro vtile sia stimata la Cipolla; De' Legumi poi (benche tutti sieno incolpati) sono per gli occhi più biasmate le Faue,& i Fagiuoli, e più di tutte la Lẽte. vogliono di più alcuni grauissimi autori antichi,che frà' pesci la Triglia sia al vedere poco amica. ancorche a gli altri pesci tutti sia attribuito il medesimo difetto da' Medici; ma trà i frutti vengono incolpati i Pomi dolci,e così ancora l'Vliue mature, e nere,e frà'condimenti l'Aceto. Tutte queste cose dũque deuonsi fuggire ogni volta, che per qual si sia cagione la vista sia offesa: ma s'ella è debole per la scarsezza degli spiriti,non già perche eglino troppo grossi, e torbidi sieno, all'hora si vuol prender nutrimẽto lodeuole,& eleggere que' pesci, che meglio,e più nutriscono, pur che altro in contrario non vi sia. son da fuggire i pesci fritti, ò troppo dal fuoco rasciutti, e massime quelli,che sopra gl'ignudi carboni si cuocono. sarà più gioueuole il mangiar l'arrosto,e doppo questo il lesso, & il guazzetto, pur che non vi si operi molto olio;

Hipp. l.2. de ript. n. 14. Plin.l. 20.c.6. Sethi. de Alim. Hipp. loco cit. Gale. vbi supra. Dioſc.l.2. cap.24. Plin.l.32. cap.7. Hipp.l.5. de morb. vulg. nu. 23. Plin.l.23. cap.3. Sethi. de Alim.

ne'

ne' condimenti in vece di Spetie si vsi il Finocchio secco, e del fresco si può anche vsare in qual si sia marinatura. Il bere in questa indisposition sia vino bianco sottilissimo, e chiaro, si fugga il dolce, e sia grato allo stomaco. Ma se alcuno patisce debolezza nell'vdito, la quale per lo più da materia, ò ventosità grossa, e fredda suol procedere, non hà da discostarsi dalla regola altre volte ordinata ne' mali, che hanno origine da simili cause.

Distillationi della testa.

Alcuni sono, che ritrouandosi soggetti alle destillationi della testa, le quali, ò alla gola, & alle fauci, ò al petto molte volte son molestissime hanno grã timore dell'vso de' cibi Quaresimali, e non senza ragione, ma oue non vi sia il mal presente, ma solo la tema del futuro, possono senza vscir dall'obligo del digiuno, schiuar col debito riguardo ogni pericolo. sono dunque le materie, che dal capo alle parti spiritali destillano, ò calde, e sottili, e salse, ò calde, e grosse, & anche salse, ò amare, ò son fredde, e sottili, ò fredde, e grosse, & insipide. tutte sono da stimare assai, ma molto più quelle, che son calde, sottili, e salse, e frà queste più quelle, ch'al petto precipitano, perciòche vlcerano facilmente i polmoni, e generano con l'vlcere di questa parte anche la febre Etica; ma non è dubio alcuno, ch'in

questo

questo caso non può hauer luogo l'osseruanza del digiuno, e massime della quaresima, mentre tuttauia la destillatione è pertinace, e molesta; ma s'ella non è tanto noiosa, e solo alle volte suol risuegliarsi, e l'huomo teme col vitto Quaresimale di nõ più irritarla, e desidera nondimeno osseruar il digiuno, all'hora potrà reggere il suo viuere con la seguente regola. nè deue per mio auuiso parer duro ad alcuno il soggettarsi a' precetti della Medicina, perche l'anima se n'approfitti, mentre, che sì diligenti siamo in osseruargli per saluare il corpo. dunque l'vso dell'herbe crude essendo in questa indisposition nociuo si deue in buona parte tralasciare, onde l'insalate, e per questa ragione, e per lo nocumento dell'Aceto saran dannosissime; ma frà tutte l'herbe sarà più dannosa la Lattuca, per-
Sethi. de Alim. cioche restringe il petto, e risueglia l'asma, cioè la difficultà di respirare. nè migliori dell'insalate sarãno i cibi conditi col Mele, perche anche questo condimento è molto a questa infirmità cõtrario, in vece del quale sarà espediẽte l'vso del Zucchero. I legumi, che molto suaporano alla testa si hã medesimamente a fuggire, ancorche le Faue ben cotte nõ sieno in tutto, e per tutto da biasmare. I Pesci, com'in ogni male deuono esser sẽza superfluità, così in questo più, ch'in ogni

ogni altro deuono essere tali; sieno di facile digestione, e di buon nutrimento, di sustanza anzi dura, che molle, purche lo stomaco gli possa superare. quelli, che dicemmo esser al capo nociui, sono anche in questo caso da bandire dalle mense di costoro: non son già a fatto da aborrire quelli, che di osso, ò di crosta son ricoperti, se pure n'eccettuaremo le Telline, le quali, nō sò con quale autorità, vn moderno scrittore, dice, che ristringono il petto. e quanto al condirgli, vsin'più tosto il lessargli, ch'arrostirgli, ma in niun modo il friggerli. non biasmarei già le gelatine, e gli addobbi dolci, & i marinati similmente dolci, ma non preparati in maniera, ch'il pesce prima sia fritto, ma più tosto arrostito nella graticola con debita diligentia, e nō molto asciutto, la qual cautela si deue anche vsare ne' marinati. frà condimenti poi già due ne hò nominati, che son forsi frà tutti i piggiori, cioè l'Aceto, & il Mele. quello è per gli Polmoni pessimo, perche morde, & vlcera, e ristringe, e cagiona tosse, questo riscalda troppo, e conuertendosi facilmente in collera, accresce la causa, che rende la destillatione di cattiua natura: ma oltre a questi due vi è l'Olio, il quale, e per la testa, e per lo petto è fortemente da biasmare. le spetie ancora in questa infirmità son sospette,

ſpette,e ſi voglion cõ molto riguardo adoperare. ma frà queſte il Garofano, e la Noce moſcata, ſecondo ad alcuno ſcittore, piace, ſon molto contrarij, & offendono i polmoni. Il Zaffrano è ben tenuto per le parti ſpiritali più a propoſito, ma anco queſto ſi vuole per lo molto ſuo calore diſcretamente vſare. del Sale vltimamente, benche ſia pure frà i condimenti il principale, non è da ſeruirſi ſenza il debito riguardo; anzi ſi deuono vſare i cibi più toſto vn poco inſipidi, che troppo ſaporiti. onde da queſto ciaſcuno può auuederſi,che l'vſo de' ſalumi ſia per eſſere in queſto caſo di graue nocumento, che ſe pure alcuno vſar gli vuole, ſi deuono con molto pane mangiare, e prenderne in poca qaantità, meſchiandogli con herbe, ò oltri cibi più temperati, & vſandogli ſu'l primo paſto, fuggendo per ogni modo quelli, che nel fine della menſa ſoglion comparire. L'vſo de'frutti è giudicato dannoſo in tutte l'infirmità da gli huomini dotti, ma in queſta lo giudicarebbono dannoſiſsimo,noi però, purche moderato ſia, non lo biaſmaremo a fatto. Ne'tempi di Quareſima habbiamo alcuni frutti conſeruati freſchi, i quali han perduto vn certo ſuperfluo humore poco amico alla uatura.altri ſe ne conſeruano ſecchi, nè gli vni, nè gli altri poſſono eſſer

nota-

notabilmente nociui, ma molti di loro più toſto gioueuoli. egli è nondimeno vero, che di quelli, ch'io diſsi, offeder la teſta, ſi deue vſar molto di rado. il Carcioffo, ò che frutto, od herba il vogliamo nominare, potrebbe darci da dubitare, ſe conuenga, ò nò; io penſo, che ſe bene egli non è vtile, non poſſa eſſer sì nociuo, s'in poca quantità, e di rado ſi prende, e che ſia teneriſsimo, che ci debba in tutto, e per tutto farlo aborrire. L'vliua sì, che per eſſer da alcuno Autore nemica del petto, ò de' polmoni ſtimata, ſi hà da tener lontana dalla menſa. Il bere, che ſi può in queſti caſi vſare, deue eſſer'il vino leggeriſsimo non aſpro, nè acetoſo, nè bruſco, e molto meno, c'habbia fumoſità, con la quale poſſa riempir la teſta, e riſcaldare maggiormente gli humori. ſi tempri bene, e nell'vltimo del paſto ſerua la ſemplice acqua, s'altro dall'vſo di eſſa non ci rattiene. *Sethi. de Alim.*

Ma s'il catarro ſarà freddo, e groſſo, e precipitando alle volte al petto ſuol cagionare difficultà di rihauere il fiato, e di reſpirare, ch'i Medici chiamano aſma, all'hora il modo di viuere ſarà da regolare conforme a quello, che da principio ſi è detto, e replicato anche doppo nell'aſſegnare il modo di viuere in quelle indiſpoſitioni, che da cauſe fredde, & humide procedono, ri- *Difficultà di reſpirare ouero aſma.*

cor-

cordando ſolo, che le coſe del petto nimiche ancorche calde ſi tralaſcino, benche la cauſa del male ſia fredda; ma nell'vſo dell'Aceto ſi hà da hauere vna tale auuertenza, che ſempre ò col Mele, ò col Zucchero ſia meſchiato, perche a queſta maniera diuiene in queſti mali vtiliſsimo; ma non auuiene già l'iſteſſo dell'altre coſe agre, perciocche l'Aceto aſſottiglia, e taglia le flemme groſſe, al che non hanno ſufficiente virtù l'altre coſe dette. e ſe il digiuno ſi vorrà oſſeruare anche nel tempo, che la perſona è ſoprafatta dall'aſma (benche queſto poco ſicuro ſia) non ſon mica da biaſmare alcuni cibi, che in altro tempo molto mal ſani ſarebbono ſtimati; come per eſſempio le Faue, l'Aglio, le Cipolle, & altri; ma tutti ſi deuon vſar cotti non crudi, e conditi come ſi richiede, e ſon maſsime molto a propoſito le dette Faue con l'Aglio per iſpurgare il petto dalle ſudette flemme: ſon lodate anche le Lumache, e trà' frutti i Fichi ſecchi, le Mandole, i Pignoli inzuccherati, e per bere l'acqua melata. Quelli, che allo ſputo del ſangue ſon ſoggetti, benche mal ſicuri poſsino eſſere con queſti tali cibi, con qual ſi voglia regola, e diligenza, che vi vſino, ſe vogliono nondimeno francamente vbidire a' precetti ſalutiferi della Chieſa ſanta, ſe non ogni

Sputo di ſangue.

gior-

giorno, almeno in alcuni, tralaſcino tutte le coſe acute, e molto aperitiue. cotali ſono i ſalumi tutti, le Spetie, il Mele, l'Aceto, e tutte le coſe agre. così ancora ſi deuono fuggire quelle, che molto calde ſono, ancorche acutezza non habbiano; pure nè anche le coſe molto frigide ſono così ſicuramente da vſare, e frà queſte più di tutte è da fuggire la Lattuca, la quale conforme a quel, ch'inſegnano molti Autori, noce allo ſputo del ſangue manifeſtamente, per queſti non ſaranno da biaſmare i legumi per la maggior parte, ſe i Ceci ne vogliamo eccettuare, fra' quali nondimeno men ſicuri ſaranno i neri, & i roſſi, ch'i bianchi. ma de' legumi ſon più lodeuoli le mineſtre bianche di pane, ò d'alcun'herba, ò di alcuna paſta leggera, ò di Amido, ouero dell'iſteſſe coſe cotte con brodi di peſci ſenza ſpetie conditi, e con herbe, che dell'aperitiuo non habbiano. I peſci non ſolo non ſono in queſto caſo biaſmati, ma vi ſono alcuni Medici, ch'anche i piggiori per buoni propongono, come ſon le Tinche, l'Anguille, le Lamprede, e tutti quelli, che ſon di ſuſtantia viſcoſa, e tenace. ma queſto conſiglio ſi potrebbe accettare nell'accidente ſteſſo dello ſputo del ſangue, ancorche a qual fine concedere cibi di sì cattiua natura, ou'i buoni ſi poſſono ſciegliere, che facciano il

medesimo effetto, che quelli? Io dunque tralascerei l'vso di simili pesci, e mi appiglierei a quelli, che di miglior cõditione sono, ò almeno di non tanto nòciua natura, e più a proposito stimerei i pesci, che di osso, ò di crosta son ricoperti, come son tutte le spetie de' Gambari, e de' Granci, le Conchiglie, le Testugini, le Lumache, anzi che nòn a fatto riprouerei il Calamaro, la Seppia, & il Polpo, purche tanto da questi vltimi, quanto da' primi lo stomaco non venga ad esserne offeso, ma che gli regga, e distribuisca bene, e con profitto della natura: si ricerca nondimeno per ogni modo fuggire le conditure molto affettate, anzi che nè anche tutte le semplici son da lodare, ma solo il semplice lesso, ò l'arrosto in graticola con Coriandri, ò arrosto, come s'vsa, nella carta con lo stesso Coriandro, e Passarina. ma quelle conditure, che Aceto, e Spetie riceuono sono non altrimenti, ch'il veleno da fuggire. De' frutti si prenda moderatamente, e nell'vltimo del mangiare si vsi più tosto il Zucchero rosato, ch'il Cotognato. non sarebbe però nociuo l'vso delle Mele appie condite, ò anche delle Pesche, delle Pere, e delle Prugne.

Stomaco debole.

Se alcun'hà lo stomaco debole, intendo, che non concuoci bene per la scarsezza del suo calore, e che per questo generi di molta ven-

ventosità, onde l'huomo se ne senta enfiare, e dolere, all'hora si vuol far'vna diligente scelta de'cibi, che di facile digestione sieno. si vuole souuenire alla debolezza di questa parte cõ le cose cõdite, ch'io dissi vsarsi nel principio del mangiare, fuggẽdo però quelle, che troppe dure sono da digerire, ancorche per altro allo stomaco grate. sarà dunque vtile il prendere alcuna noce condita, ò alcun mostacciuolo, ò biscotto inzuppato in maluasia buona, ò due sorsi di quel vino, che chiamano Hippocrasso doppo hauer'in prima preso alcuno de'sudetti cõditi, i quali sarãno migliori fatti col Mele, che col Zucchero, se altra cosa non vi sarà in contrario. doppo questo si può vsare alcun salume de' più lodati, e più di tutti alcuna Alice buona, e concia con origano. gli altri salumi non siano molto grassi, ma morbidi, non asciutti, ò ruuidi, perche questi sono sempre di più dura digestione. appresso si possono vsare i Broccoli, gli Sparaci, i Luppoli, ma tutti ben cotti, e con diligentia conditi, e doppo questi, ò in vece di questi può comparire alcuna minestra leggiera di quelle, che bianche nominiamo con latte di Mandole, ò di Pignoli, ò di semi di Mellone asperse tutte di Cannella, e Zucchero. ò se d'altra materia si desiderano, sieno di alcun legume buono, come sariano i Ceci

passati, e conci co' suoi condimenti, ò di Farro medesimamente passato, ò anche di Piselli franti, e di simili a questi, con vsar sempre più spesso quelli, che per la passata esperiẽria sappiamo dallo stomaco meglio digerirsi, ancorche di lodata natura nõ fussero, percioche alle volte gli stomachi deboli per vna certa lor particular proprietà digeriscono meglio vn cibo, ch'vn'altro, e sarà quello di questo di piggior natura. De' pesci si deuono sceglier quelli, che son teneri di carne, ma friabile, (che io non sò esplicar meglio questa voce con altre parole) son buone le Sarde, l'Alici, i Lattarini di Mare, nè però è da biasmare la Triglia, benche la carne habbia alquanto dura, se non è molto grossa. il Cappone, il Merluzzo, la Sfoglia, la Frittura grossa, il Barbo, lo Squaro, la Spigola, il Cefalo buono, il Rombo, la Trotta, & altri frà i buoni connumerati, saranno tutti a proposito. i cartilaginosi, i molli, i ricoperti d'osso, ò di crosta, con le Testugini, e con le Rane, e con le Lumache son tutti da fuggire. V'è chi vuole ancora, che la Trotta non sia dello stomaco amica, ma non ne apporta ragione alcuna, nè io saprei ritrouarla, se non fusse, ch'ella da nutrimento più freddo. pure fra' ricoperti di osso son tenute amiche dello stomaco l'Ostriche, & alcuno crede, che

Athen. l. 3. Dipt. cap. 7.

che facilmente ſi digeriſchino. Ma anche ne' peſci, che buoni ſon giudicati, ſi vuol hauer quel riguardo, ch'altre volte hò accennato, cioè, che molti groſſi non ſieno, anzi, che quanto maggiori ſarãno di quelli di mezana età, tanto ancora ſaranno piggiori, perche affaticheranno molto più il calore dello ſtomaco, nè per molto tempo, che vi ſi fermino, ſi digeriranno ſenza gran difficultà. per queſto coloro, che dello ſtomaco deſiderano hauer la debita cura, non ſieno sì curioſi de' peſci tanto più ſtimati, quanto più groſſi ſono. ma ſopra ad ogni coſa ſi vuole ſchiuare il graſſo de' peſci, non hauendo lo ſtomaco coſa più nemica, ò che più lo trauagli, e lo ſolleui, e che più diſturbi le ſue operationi, ma quello di alcuni peſci, che ſono di ſua natura mal ſani, come il Cefalo di ſtagno, l'Anguilla, & altri non ſi può dire per qual maniera, e quanto l'offenda, eſſendo certo, e maſſime in alcuni tempi, come velenoſo. è neceſſario in oltre hauer l'occhio alle conditure, le quali ſi poſſon variare sì, ma diſcretamente. più ſpeſſo di tutti ſi vſin'il leſſo, e l'arroſto nella graticola, appreſſo anche il fritto, maſſime ſe poi in vn'addobbo ſarà condito. quella conditura, ch'in paſticcio ſi fà doppo queſti ſi può anche vſare, nè ſon da aborrire le gelatine, & i mari-

nati, purche per altro non se ne senta grande, e manifesta lesione; percioche in verità non si vuole nella regola, che giornalmente nel viuere si hà da vsare, sì facilmente temere ogni poco di senso contrario, che da alcun cibo prouiamo, nè per questo si deue a fatto tralasciarli, concioſia cosa, che la natura troppo delicata si auuezzi, & il calore dello stomaco s'impigrisca. non si fugga dunque in questo caso alcuna condi-tura, ma si vadano più spesso tralasciando quelle, che meno amiche dello stomaco altre volte si son prouate. Il medesimo si osserui ne' condimenti, ma s'altro non vi è in contrario, il Mele a chi di questa indispositione patisce, sarà di vtile, e così ancora l'vso delle Spetie, e del Sale, ma l'Aceto, e le cose agre per se stesse si han da fuggire, ò vsarle con lo stesso Mele, ò col Zucchero, ò temperarle con altre cose, che con la dolcezza del sapore rintuzzino in qualche parte la loro acutezza, e moderino la loro frigidità. eleghino questi tali trà i frutti più tosto i secchi, ch'i freschi, e quelli col nocciolo, frà li quali saranno più de gli altri allo stomaco accetti le Mandole, i Pignoli, & i Pistacchi. i conditi ancora per questi saran da lodare, e massime quelli, ch'essendo grati allo stomaco, lo confortano, & aiutanlo a digerire, come le Pere, le Pesche, le

Coto-

Cotogne, l'Azarole, e gli altri, che con lo ſtringere la bocca ſuperiore di eſſo, vengono a tenerlo più vnito, onde meglio, e con maggior facilità intorno al cibo preſo poſſa affaticarſi; nè meno ſaran gioueuoli alcune confetture bianche di Aniſi, di Cannella, di Coriandri, di Finocchi, di Pignoli, di Piſtacchi, & altre, ſe ve ne ſono a queſti ſimiglianti. Il vino in queſto caſo vuol'eſſer grandetto, anzi che nò, che non ſia dolce, e molto meno bruſco, ò acido, che ſia ſottile, ſincero, e ſenz'alcun difetto, di colore ò bianco, ò cerafuolo, nè ſi domi con ſouerchia quantità di acqua.

Calidezza dello ſtomaco.

Contraria a queſta vuol'eſſer la regola di coloro, che lo ſtomaco troppo caldo hauer ſi ritrouano. queſti han da eleggere il vino più leggiero aſſai, e deuono anche temprarlo con molta acqua, ò più toſto, ſe loro viene dalle forze permeſſo, deuono della ſemplice acqua contentarſi. Il Mele, il Sale, l'Olio, le Spetie ſieno a coſtoro i nimici; più amiche ſien loro le coſe bruſche, & acide, che le dolci; ma non vſino già il ſemplice Aceto. l'herbe deuon'eſſer loro famigliari, quelle dico, che non han calore, come le Cicorie, le Boragini, le Meliſſe, le Pinpinelle, l'Aceroſe, le Lattuche, le Porcacchie, le Spinaci, e le altre di natura più temperate; poſſono con ſicurezza vſare i

legumi anche quelli, che più duri ſono a digerire; ma più ſani de gli altri ſaran quelli, che con latte di Mandole ſi condiranno, nè ſolo de' legumi, ma de' peſci ancora quelli, che duri ſono, purche per altro buon nutrimento dieno, ſaranno a queſti tali gioueuoli, percioche per lo molto calore han biſogno di cibi, ch'alla concottione reſiſtano, eſſendo, che i più leggieri vengano ad abbruciare. egli è nondimeno coſa molto neceſſaria hauer riguardo all'altre viſcere, che di oppilationi, ò di ſimili altri mali non patiſchino, perche all'hora ſi vuol moderare queſto vitto, e ſcegliere le viuãde, c'habbiano vna cotal mezana natura, che nè molto tardi ſi digeriſchino, nè con l'eſſer molto deboli, reſtino dal molto calore dello ſtomaco incenerite, & in ogni caſo deuono dar lodeuole nutrimento. Finalmente poſſono queſti tali vſare i frutti crudi, cioè le Mele, le Pere, l'Vue, i Cardi, i Carciofi, non già i Tartufi, ma sì bene le Mandole, frà quelli, c'hanno la ſcorza. de' ſecchi poſſono oprar l'Vue paſſe, il Zibibo, le Peſche, fuggendo i Fichi più di alcuno de gli altri. de' conſeruati col Zucchero poſſono ſeruirſi del Cotogno, dell'iſteſſe Peſche, delle Mele appie, delle Pere, dell'Azarole, e con queſti anche del Zucchero roſato.

Sono fuor delle dette infirmità, ò cattiue diſpo-

diſpoſitioni, che le vogliamo nominare, altre molte che occupano l'altre viſcere, che nel ventre inferiore ſi racchiudano, ma queſte tutte le ridurremo ſotto due capi principali, cioè ad vn ſtemperaméto ò caldo, ò freddo dell'iſteſſe parti. A quello ſono ſoggetti per lo più il fegato, e le reni, nè con altra regola di viuere ſi vuol caminare, acciò, ch'il male piggiore non diuenga, che con quella, c'hor hora per lo ſtomaco ſouerchiamente caldo habbiamo iſtituita. ma quelle indiſpoſitioni, che tengono dependenza da humori freddi, e groſſi, come ſono oppilationi, enfiamenti, dolori, tumori, impedimenti di render l'vrine, & altre, ricercano vna regola di viuere poco differente da quella, che ſi è inſegnata per coloro, che lo ſtomaco debole, e freddo ſogliono hauere. ma ſe lo ſtomaco in queſti ſarà gagliardo, e può ſopportare l'vſo di alcuni cibi, che col dare alcun nutrimento aprono le vie racchiuſe, e riſoluono le ventoſità, confortando il calore delle parti, & aiutando a ſmaltire gli humori ſuperflui, non ſi deuono per modo alcuno tralaſciare. come per altra parte ſi han da fuggire quelle coſe, che poſſono dar vn tal nutrimento, che poteſſe accreſcere facilmente l'oppilationi, ò generar maggior copia di vento, ò di humori crudi. hanno dunque coſtoro biſo-

Stempera méto delle viſcere.

gno

gno di vn vino bianco, leggiero, e ſottile, e penetrante, che poſſi facilmente paſſare per li meati auguſtiſſimi, che ſon ſeminati per tutta la fabrica del ventre inferiore, il quale ſi può temprare con acqua acciaiata, perche all'hora diuerrà molto più vtile a queſto fine, ma, come nell'altre infirmità più volte hò detto, ſono alcune coſe, che di lor natura alle parti ſon contrarie, ò all'iſteſſe infirmità nocciono, che le parti offendono, in queſto caſo dunque è da ſapere, che la Cipolla è al fegato nociua. l'Auellane, ò Nocciole, & i Fichi ſecchi nel fegato, e nella Milza generano oppilationi; così ancora l'Anguilla non ſolo genera oppilationi, ma cagiona ancora nelle reni la pietra, il qual vitio hanno anche le Lumache, e le Telline. nè penſi alcuno, che le Tinche, le Murene, le Lamprede, & altri ſimili peſci ſieno da queſto vitio lontani. alle reni di più nuoce il Pepe, & alla veſſica nuoce la Cannella. all'infirmità poi, che da ventoſità procedono nuoce l'Aglio, e ſon contrarie le Lumache, le Sarde, le Nocciole; le Pere fuegliano i dolori colici, e così ancora i Tartufi, e fra' peſci il Salmone, & all'iſteſſa maniera altri cibi ad altre infirmità ſon contrarie, che troppo lungo ſarebbe il nominargli tutti ad vno ad vno.

Sim. Seth. de Alim.

Sim. Seth. ibid.

Card. l. 3. de ſanitat. tuen. c. 70

Ma frà quelle infirmità, che ſono pro-

prie

prie delle parti, ch'i Medici chiamano naturali, vna ve n'hà, che molto più ſpeſſo, che qualſiuoglia altra ſuol trauagliare le perſone di qual ſi ſia ſeſſo, od età, ſe la fanciullezza n'eccetuaremo, & è da gli ſteſſi Medici chiamata Malinconia Hippocondriaca, la quale hà ſeco cosi varij accidenti, e di natura sì contrarij, che par più toſto, che ſieno molte, e diuerſe ſpetie d'infirmità, che vna; pure tutte hanno alcuni accidenti communi, e principalmente gran copia di ventoſità ne gli ſpatij, e concauità dello ſtomaco, e del ventre, malinconia inſuperabile, ò ſenza occaſione alcuna eſteriore, ò aſſai leggiera, e ſproportionata alla grãdezza della paſſione, e da queſta ſpinti gl'infermi temono perpetuamente delle coſe, delle quali non deuono temere, facendo ſtima grãde di coſa tale, che nulla ſtimar ſi douria, imaginando ſempre aſſai maggiore il male, che non è: e ſe leggeriſſimamente ſi dorranno, non reſtano di aggrauar'il dolore con parole, come ſe mortaliſsimo foſſe; & inſomma le coſe, ch'alla lor ſanità, ò infirmità ſi appartẽgono, ancorche di niun momento ſieno, giudicano graui, come le gran coſe giudicar ſi ſogliono, perche guidati da vna falſa imaginatiua, ch'in qualche parte impediſce il buon diſcorſo della ragione, viuono in continuo trauaglio.

Malinconia Hippocõdriaca.

Son

Son di più tutti coloro, che di ſimili infirmità patiſcono, sì oſtinati in alcune loro particulari opinioni, che nè ragione alcuna, nè perſuaſione altrui può da quelle diſtorglieli, e come ſono in queſto conſtanti, così ſono inconſtanti, e volubili nel rimanente de' loro affari, hor gli vedrai amare, hor odiare gli ſteſsi, che poco fà amauano; hor ſon pietoſi, hor crudeli; hor allegri, hor malinconici; hor bramoſi delle conuerſationi, hor'amatori della ſolitudine; hor vorrebbono empirſi di medicamenti, hora tutti gli aborriſcono, e più toſto dan fede a viliſsime perſone, & ignoranti, ch'a' Maeſtri nell'arte eſſercitatiſsimi; e finalmente danno a vedere a gli altri, ch'in alcuna ſpetial coſa ſi laſciano dall'humor malinconico trarre fuor della via della ragione. egli è ben vero, che alcuni leggiermente patiſcono, nè tant'oltre vanno col male, ma han ſolo alcuni piccioli motiui de gli accidenti, ch'io hò raccõtati. Hora a queſti non ſi può dare vna certa regola di viuere, perche è neceſſaria variarla ſecondo le parti, che più, e principalmente ſono offeſe, eſſendo queſte molte, e diuerſe; ma generalmente parlando par, ch'a coſtoro indifferentemente ſien nociue, e le coſe molto calde, e le molto fredde, e quelle, che generano collera, e quelle, che ragunano de gli humori

crudi,

crudi,e quelle anche, che malinconiche ſono,e le dolci,e le agre, e l'acerbe,& in ſomma niuna coſa vi è,che non gli offenda,onde ſi deue hauere al viuer loro molto riguardo, non già per queſto prohibir loro il digiuno, perche io di molti hò veduto,che minor nocumento han ſentito dall'vſo de' peſci, che delle carni; & in ſomma ſi deue eleggere vn vitto sì temperato, che nè per vna, nè per altra maniera poſſa loro eſſer nociua. per lo più il Mele, il Zucchero, e tutte le coſe dolci ſogliono eſſer loro contrarie,percioche ſempre in queſta indiſpoſitione ſi ritroua molto calore, il qual procede dalla groſſezza del ſangue, che contengono alcune ſottiliſsime vene del ventre,che chiamiamo Meſeraiche,perche non potendo per la ſua groſſezza facilmente da queſte vene paſſare all'altre, trattenutoſi in eſſe vi è più ſi riſcalda,e riſcaldato genera la maggior parte de gli accidenti, ch'in queſti mali ſi patiſcano. hor per queſto le coſe dolci, come ancora i vini dolci ſon'a coſtoro nemici,perche oppilano,& ingroſſano più il ſangue, e più ancora lo riſcaldano; ma de' vini nè anche gli agri ſon de' dolci migliori, perche generano molta ventoſità, e raffreddano lo ſtomaco, ſi che deuono eſſer più toſto aſciutti,di buon colore, e di buoniſsima ſuſtantia. le Spetie

ancora

ancora ſoglion molto eſſer ſoſpette, nel-l'vſo delle quali però s'ingannano, perche penſando con eſſe romper le molte ventoſità, che nello ſtomaco, e nel ventre hanno, vengono ad accreſcer'il calore, e la cauſa inſieme della ventoſità, e del male. l'Olio anch'eſſo, la Sapa, gli agrumi, e più di tutti l'Aceto è a queſti mali contrariſſimo, e com'auuiene di queſti condimenti, così ſuole auuenire, com'hò accennato, di tutti gli altri cibi, fra' quali a pena alcuno ſe ne ritroua, che loro conueneuole ſia; ſi che è ſuperfluo il voler'inſegnare quali ſi debbano eleggere, ò tralaſciare, mentre vogliamo pur'oſſeruare il digiuno della Quareſima. nondimeno certo è, che le coſe di ſuſtantia groſſa, e ventoſe, come la maggior parte de' legumi ſono, e le paſte, & i peſci di cattiua ſuſtantia, e le coſe ancora, che molto riſcaldano più dell'altre ſi vogliono in queſta infirmità fuggire, e deuono vſarſi quelle, che più temperate ſono, e men dell'altre vitioſe. ſi vſino i ſalumi buoni parcamente, e ſi accompagnino con molto pane; dell'herbe ſi elegghino le Boragini, le Cicorie, le Meliſſe, le Lattuche, le Pimpinelle, l'Acetoſe, le Bugloſſe, e le altre più temperate. De' legumi ſi può mangiare de' Ceci, e del Farro, e, ſe alle volte le paſte ſi deſiderano, ſieno ſottili, e ben raſciutte, ſi poſſono con

vti-

vtilità vſare le mineſtre de' brodi de'peſci conditi con pochiſſime ſpetie, e con alcuna herbucca odoroſa, che non ſia molto calida, nè in molta quantità. I peſci ſieno de' migliori, i quali non voglio di nuouo ad vno ad vno nominare, che riuſcirebbe troppo tedioſo, com'ancora auuerrebbe, ſe ſi replicaſſero l'altre coſe più volte di ſopra raccontate, onde per dirla in breui parole, ſi regghino coſtoro, come quelli, che lo ſtomaco debole hauer ſi ritrouano col riguardo douuto ad alcune proprietà naturali delle particulari perſone.

Ma diciamo alcuna coſa di quelli, ch'a' mali dell'vrine ſon ſuggetti, i quali certo io non conſeglierei mai, oue il male di alcuna conſideratione fuſſe, all'oſſeruanza del digiuno, non potendo queſti ſeruirſi di cibi, che loro ſieno confaceuoli, ò che non poſſino eſſer loro notabilmente dannoſi. ma queſti mali ſon molti, due nondimẽo ſon di conſideratione grande, cioè la difficultà di qual ſi ſia maniera di vrinare, & incẽdimento dell'iſteſſa vrina, benche queſti due accidenti vadano anche inſieme congiunti; ma il primo, ſe ſi genera da materia groſſa, viſcoſa, e tenace, ò da accreſcimento di carne ne' meati dell'vrina, che chiamano carnoſità, richiede vn modo di viuere, quale hora dirò. Si vſino i ſalumi moderatamente, Mali dell'vrina.

te,

te, e si mangino con assai pane sù'l primo del pasto, fuggendo la parte più grassa, si sbandischino le minestre di legumi, e solo si potrà cõcedere il brodo di ceci d'ogni spetie, ò il Farro minuto, e buono, non già il Riso, nè il Miglio, nè il Panico. son da lodare quelle di Lupoli, di Finocchi, di Borragine, di Bietole, di Spinaci, di Endiuia, e di quelle fatte di latte di Mandole, purche cosa contraria non riceuino, e quelle fatte con brodi di pesci con Petrosello. fuggire si deuono le paste a tutto potere di qual si voglia maniera, che si sieno. l'vso delle spetie sia anche moderatissimo; de' pesci si lascino da parte quelli, che hanno la carne viscosa, e tenace, ò che di souerchio son duri a smaltire, e spetialmente si fugga il grasso, e l'voua di ciascuno di essi, e nel rimanente si regghino costoro, che di simile infirmità patiscono, come quelli, che da altre infirmità son molestati da humori freddi, e grossi dependenti, fuggendo anche i vini rossi, e grossi, e dolci, e beuendo vini sottili bianchi, & asciutti. coloro poi, che da incendimento di vrina son trauagliati, se è continuo, e grande non si pongano all'impresa della Quaresima, perche male loro ne auuerrebbe. ma se nè continuo è, nè molto grande, e la persona desidera pure all'obligo del digiuno sodisfare, deue astenersi

nersi a fatto da' salumi, e su'l primo del pasto vsare alcuna spetie di Sparaci di Malua, ò Lupoli, ò alcuna prugna secca cotta in vino, & aspersa di Zucchero, e poi stufata, ò Zibibi al medesimo modo cõditi, ò l'Vue passe nere condite similmente. le minestre sieno d'herbe, che non habian molta calidità, come sono le Spinaci, le Bietole, le Romici, l'Endiuie, le Cicorie, le Zucche, ò sieno Mandole, ò altre minestre a queste simiglianti. s'eleghino quei pesci, che habbiamo detto essere stimati più de gli altri lodeuoli. si fugghino in tutto le spetie, e tutti gli altri cibi molto calidi, & in somma si gouernino queste persone in quella maniera, che si è insegnato conuenire a coloro, che d'infirmità calde soglion patire. Le donne, ch'allattano i fanciulli, ò che grauide sono, se con lo star sane, e vedere anche i lor bambini sani, non voglion tralasciar la Quaresima, senza dubio haueranno da astenersi da que'cibi, che da noi più degli altri sono stati biasmati, ma le prime si astenghino più da'salumi, e dalle cose assai calde, le secõde da quelle, che sono ò molto aperitiue, ò ventose, hauendo speriale auuertenza di non offenderne il sor ventre, od i loro teneri allieui, perche in quel caso riporterebbono dall'osseruar'il digiuno più tosto demerito, che merito alcuno. sopra ad ogni

Vitto delle donne.

cosa non deue alcuna di esse soffrir la fame per sodisfare a quest'obligo, essendo pericolosa cosa a quelle, & a queste il farlo.

Hanno oltre a questo le dõne alcune particulari infirmità, delle quali breuemente alcuna cosa dirò; la più comune è quella, che chiamano affetto vterino, il quale suol cagionare tanti, e sì varij accidenti, ch'egli nõ basterebbe maggior volume di questo a raccontargli tutti. deuono nondimeno gouernarsi le donne, che di questi mali patiscono, come quelle persone, c'habbiamo detto patir del male nominato Hippochondriaco, auuertendo solo, che l'aceto, e tutte le cose agre, & acide saran sempre loro fierissimi nemici, ma spetialmente l'aceto, come dicemmo ancora esser'a quelle contrario. Vn'altra infirmità suol molestare alle volte le donne, & è il souerchio corso delle loro purgationi, nel qual caso benche possino lecitamẽte disciorsi dall'obligo della Quaresima, nondimeno volendo osseruarlo, si gouernino, come habbiam consigliato di gouernarsi a coloro, che di flussi di sangue patiscono.

Affetti vterini.

Ma diciamo per fine alcuna cosa di coloro, che faticano. di già hò detto, che la fatica è di più spetie, l'vna propriamente chiamata fatica, è quella del corpo, quando la persona essercita, ò tutte, ò alcune

mem-

membra del corpo con notabile risolutione di spiriti. vn'altra fatica è quella, con la quale l'huomo sodisfà al debito del matrimonio, perche in questa oltre alla risolutione de gli spiriti fatta dall'agitatione del corpo, vi è anche vna maggior risolutione fatta dal seme euacuato. la terza è fatica dell'animo, quando alcuno ò per necessità d'insegnare ad altri, ò di scriuer cose di commune vtilità, ò di predicare, ò di giudicare, ò medicare, viene a prouar la medesima risolutione di spiriti. la qual fatica è di tanto maggior consideratione, che la prima, quanto questi spiriti di quelli son più sottili, e più nobili. Tutti costoro han bisogno di cura spetiale, se temono, che la lor sanità possa da' cibi vsati ne' digiuni alcun detrimento ritrarre. I primi dunque han bisogno di molto cibo, e di nutrimento fermo, nè possono star contenti ad vn sol pasto il giorno. se son dunque nel rimanente sani, ogni cibo anche più grosso al loro stomaco sarà conueniente, anzi ch'a questi tali i cibi più leggieri, e delicati apporterebbono notabile danno, perche non ne potrebbono ritrarre nutrimento basteuole alla loro necessità. Deuono nondimeno costoro molto auuertire, che col souerchio vso de' salumi non danneggino la lor sanità, mentre con la molta fatica assai si

riſcaldano col cibarſi poi di molti ſalumi cõmunicherebbono al ſangue maggior calore, il quale facilmente, ò febre, ò alcun morbo contagioſo, ò alcun'altro ſtemperamento di fegato, e di tutte le viſcere potrebbe generare, come giornalmente ſi vede auuenire alla gente miſera, che d'altro non può ſatollarſi. ſe dunque tralaſcieranno di empirſi di queſta ſpetie di viuanda, potranno con maggior ſicurezza valerſi de' legumi, che più nutriſcono, e danno alimento aſai più fermo, che ſe molti ſalumi, & inſieme i legumi mangeranno, all'hora per niun modo potranno ſchiuare di non infettarſi di ſporchiſſime infirmità; ma percioche per lo più le perſone, ch'aſſai del corpo ſi affaticano ſon di baſſa fortuna (ſe alcun giouane caualiere non è, che con caualcare, & armeggiare per ſuo eſſercitio ſi affatichi) ci baſterà a coſtoro ſommariamente accennare, che facciano il lor fondamento ne' cibi più groſſi, ma fra queſti, ſe la lor miſeria loro il permette, eleghino quelli, che migliori ſono, perche per eſſempio migliore per eſſi ſarà la Triglia, che la Sarda, migliore il peſce groſſo, ch'il picciolo, e migliore quello, che di oſſo, ò di croſta è ricoperto, che quello, che di ſcaglia è veſtito, comparando i buoni co' buoni, & i cattiui co' cattiui, e queſto

ſteſſo hà luogo in ogni ſpetie di cibo.

Non han biſogno di molto differente regola quelli, che deuono rendere il debito matrimoniale, e fanno intorno a queſto notabile fatica, quãto alla copia del nutrimento, ma hauendo gli vni, e gli altri biſogno di molto, quelli il deuono procurare più fermo, queſti più delicato, per queſto deue eſſer differente il viuer di queſti dal viuer di quelli in vn particulare, cioè, che queſti han da procurar di mangiar coſe di più facile digeſtione, perche molto il calore dello ſtomaco diuien fiacco nell'eſpulſione del ſeme. coloro dunque, che di ricchezze abbonderanno, potranno ſcegliere fra le coſe più vſate quelle, che bene nutriſcono, & accreſcono la ſuſtantia dello ſperma, ſenza che ſien dure a digerire, ſe non haueſſero il vigor dello ſtomaco tanto gagliardo, che poteſſe anche le coſe più dure ſmaltire. non deuono già ſeruirſi di quei cibi, ch'incitino più di quello, che loro fà di meſtiere, gli appetiti carnali. ſon conueneuoli a coſtoro l'inſalate di radiche cotte, e maſſime delle Carote, e delle Paſtinache, i ſalumi preſi moderatamente con molto pane, l'herbe più calide, che le fredde ſon loro inimiciſſime, e più di tutte la Lattuca, la quale nõ per altra ragione ſi acquiſtò il nome di Eunuco appreſſo gli Antichi, ſe non perche *Athen. Deipn. l. 2 c. 52.*

qualunque persona, che molto l'vsa diuien sì fieuole nelle lotte di Venere, che più gagliardo vi riuscirebbe vn, che castrato fosse; benche niuna herba a questo effetto si possa lodare, con tutto, che alcune ve ne sieno, che di stimolo seruono per incitar l'huomo alla congiuntione carnale. sono a proposito i legumi tutti, ma più d'ogni altro i Ceci, e doppo questi le Faue, & i Fagiuoli. nè meno vtili sono le minestre con latte di Mandole, ma più con quel di Pignoli, ò di Pistacchi, i pesci grossi, e di buon nutrimento, frà li quali i migliori l'Ombrina, e lo Storione, & appresso a questi l'Orate, e le Trotte. vi è chi loda le Lamprede, e l'Ostriche; ma da' più graui Autori vien proposta la Seppia condita con Noci; io credo, che tanto questa, quanto il Calamaro, & il Polpo possino far lo stesso massime conditi, ò al modo detto, ò con Pignoli, ò con Pistacchi, e con Spetie, perciochè digerendosi bene danno tutti molto nutrimento, & accrescono il seme. Trà i frutti son da vsare l'Vue fresche, ò conseruate fresche, ò anche secche, i Fichi, e quasi tutti quelli, che hanno il guscio, ò il nocciolo, ma più d'ogni altro il Pistacchio, & il Pignolo. possono anche andar nel numero de' detti, il Carciofo, gli Sparagi, i Tartufi, & i germogli delle Palme, che chiamano

Cefa-

Cefaglioni, i quali tutti ſe col Pepe, e col Sale faran mangiati, maggior virtù ancora acquiſteranno per l'effetto deſiderato.

Di più delicato viuere, che qual ſi voglia altra fatica, hà neceſsità quella, nella quale ſi affatica l'animo; ſi deue per tanto, ſe altro in contrario non vi è, vſare vn modo di viuere ſimile a quello, che ſi è a coloro preſcritto, che ſono di debole ſtomaco, il qual nondimeno ſe ſarà gagliardo, e può bene reſiſtere alle ſue operationi, potraſsi anche traſcorrere a prendere de' cibi di maggior nutrimento, ancorche più duri fuſſero a digerire.

Quali ſieno, e come ſi debbano correggere alcuni accidenti, che poſſono apportare i cibi di Quareſima. Cap. vltimo.

REſtami per vltima fatica di queſto mio Trattato d'inſegnare, quali ſieno, e come poſsin rimediarſi alcuni accidẽti di non poca conſideratione, ch'alle volte ſogliono apportare i cibi di Quareſima. pereioche alcuni ſubito, che ſi veggon ſoprapreſi da alcuno di queſti accidenti per timor di maggior male tralaſciano il più oltre oſſeruare il digiuno, ſenza pur procurare in prima con qualche diligenza

rimediarui: questi non saranno per l'auuenire scusati da questa loro trascuraggine, percioche io qui appresso insegnerò loro, come debbano regolarsi per non esser da' detti accidenti molestati, i quali benche possino esser molti, nondimeno a cinque principali capi si possono ridurre; il primo dunque, e più de gli altri commune, e famigliare è la sete; il secondo ad alcune nature più, ch'ad altre molesto è l'amarezza della bocca. il terzo anch'esso molto frequente, e ch'ad ogni natura si fà sentire è vna copia di ventosità con enfiamento dello stomaco, ò del ventre, ò dell'vno, e dell'altro insieme. il quarto è vn cotal pruriro, & incendimento noioso di tutto il corpo, ò di alcune parti; l'vltimo è la stitichezza del ventre, per la quale egli difficilmente corrisponde al suo debito. Il primo accidente hà molte cause, ma vna principale ne è la natura de' cibi, che si vsano. perche io lascio da parte i salumi, i legumi, le conditure diuerse, il mangiar in vna volta più di quel, ch'è in vso, e mill'altre cose tutte habili a risuegliar la sete, quel che più da considerare è, che lo stesso pesce cibo per sua natura freddo, & humido la sete ancora accende, secondo che insegna vn Medico Arabo di molta autorità, la causa di questo è da alcuni inuestigata, ma non sò se s'ap-

Raf. lib. 3. ad Almanf. c. 16.

pongano al vero. v'è chi vuole, che per troppo trattenersi nello stomaco questo possa auuenire, il che non può esser vero, se questo vitio di suscitar la sete, è commune a tutti i pesci, poiche non tutti molto nello stomaco si trattengono, anzi alcuni presto si digeriscono, onde presto ancora dallo stomaco descendono. Altri vuole, che cagionino sete, perche facilmẽte nello stomaco si corrompono, ma nè anche questo può esser vero, mentre è natural cosa del pesce il dar sete, poiche non tutti presto si corrompono, anzi che di quelli vi sono, che si corrompono con difficultà, ò non si corrompon mai, e veggiamo oltre a ciò, che molti patiscono sete, hauendo mangiato pesce, senza che si sia putrefatto loro nello stomaco, si come ogn'vn può esperimẽtare. Ma nõ è generalmẽte vero, ch'i pesci dieno sete, ma solo è vero, ch'alcuni pesci dan sete, & all'hora questo può auuenire, ò per l'vna, ò per l'altra delle sudette ragioni, percioche alcuni dan sete per troppo trattenersi nello stomaco, come quelli, che molto duri sono a digerire, & alcuni dan sete, perche presto si corrõpono. può ancora questo auuenire per la conditura, che riceuono, come del fritto, e de gli altri, che con molte spetie, ò altri condimenti calidi vengon preparati, non si può già negare, ch'in alcune

Petr. Hispano in comm. diat. vniuers. c. 59.

Petr. Hispan. ibid.

cune

cune particulari natúre nõ cagionino maggior ſete, ch'in altre. ma in qual ſi voglia modo, che la coſa ſi ſtia, egli ſi vuole a queſto accidente per debita maniera rimediare, non eſſendo mica la ſete, quando è notabile, accidente da diſpregiare, perche laſciamo ſtare, che ſi tollera con tanta moleſtia, & anſietà, che nulla più; auuiene anche, che non rimediando oltre alla detta moleſtia, il ſangue ſouerchiamẽte ſi riſcalda, e riſcaldato può molti mali generare; ma più facilmẽte, e più prontamente d'ogni altro la febre. Aggiungo, che mentre l'huomo alle volte procura col molto bere eſtinguer la ſete, viene facilmente a gonfiarſi lo ſtomaco, & il ventre, a perderſi l'appetito, a generarſi dell'oppilationi, e mille altre infirmità; ſi che è neceſſario con vn particular modo di viuere ſchiuare queſti pericoli, perche poſſa ciaſcuno liberato da maggior male, perſeuerare nell'oſſeruanza della Quareſima. Deuonſi dunque in queſto caſo fuggir tutti que' cibi, che la ſete poſſono accreſcere, & all'incontro di quelli ſeruirſi, che ammorzare facilmente la poſſono. Il Mele, e le coſe con eſſo condite, & anche il Zucchero, benche meno del Mele, e tutte le coſe di ſouerchio dolci accendon ſete aſſai. per queſto chi facilmente hà ſete non deue vſare que' conditi, che ſi togliono

gliono auanti il paſto, ò nell'entrare a tauola, ma più toſto deue dar principio al cibarſi con alcuna coſa, che poteſſe il calor dello ſtomaco contemperare, onde gli ſaria di vtile il torre vn cocchiaro di agro di Cedro, ò alcuna fetta di Limone, toltane via la ſcorza di fuori, con poco Olio, & Aceto, & vn pochino di Zucchero, ò alcuno ſpicchio di Melarancio aſperſo medeſimamente di Zucchero, e ſtato prima per quattro, ò ſei hore nell'acqua freſca, ma vuol'eſſer di ſapore, che non ſia dolce, e doppo hauer tolto alcuna delle ſudette coſe, ſi può ſeguire il mangiare, al quale s'in ſimile biſogno ſarà dall'inſalate dato principio, ſarà anche più a propoſito, ma eſſe deuono eſſere di herbe frigide, e maſſime di Lattuca, di Endiuia, di Creſpigno, di Cicoria, tenere tutte, tralaſciando a fatto le Meſcolanze, e l'altre inſalate di Radiche, ò di germogli, come ſon tutte le ſpetie di Sparaci, i Luppoli, & altri ſimili. con queſte inſalate, ch'io diſſi, puoſſi meſchiare de gli acini di Melagranato, dell'Vue paſſe roſſe, ò dell'Vue conſeruate freſche, e non mi ſpiace, ch'in luogo dell'Aceto in alcune particulari nature ſi condiſchino con ſugo di Limoni, ò d'Arancio. le mineſtre ancora potranno vſarſi più d'herbe, che di legumi, e ſiano l'iſteſſe, che ſi ſon nominate, e di più ſi

possón vsar le Boragini, le Bietole, e le Spinaci, ò se alcuna volta si vuol'vsar de' legumi, sieno di quelli, che sono più facili a digerire, e che danno buon nutrimento, e sien conditi con latte di Mandole, ò di semi di Melloni, con poco Zucchero. nè saranno fuor di proposito anche quelle di Pane alla medesima maniera cõdite, ma si haueranno a fuggire tutte le paste; anche quelle, che dell'altre son più leggiere. si sceglino fra' pesci quelli, che meno asciutti sono, e che non habbiano del falso, come quelli, che di crosta, ò di osso, ò di guscio son ricoperti, al quale effetto nè anche i molli son da farsi famigliari, cioè le Seppie, i Polpi, & i Calamari: saranno da lodare la Spigola, la sarda, l'Alice, la Frittura grossa, il Capponè, il Merluzzo, lo Squaro, il Barbo, la Regina, il Lattarino, la Sfoglia, la Trotta, & altri molti, purche molto duri a digerire non sieno. ma molto riguardo si deue hauere alle conditure, & è necessario in questo accidente seruirsi più del lesso, che di altra, & esser meno amico del fritto, che di altra. doppo il lesso può hauer luogo l'arrosto in graticola, ò nelle carte con olio buonissimo in poca quantità, Vue passe, e Coriandri, e se tanto in questo quanto nel lesso si oprera l'Aceto, diuerrà l'vno, e l'altro men noioso per la sete. ma

nè

nè anche la conditura, che si fà in guazzetto può esser'in questo caso gran fatto nociua, massime se con Vue passe, e Prugne secche, e poche spetie sarà fatta, il mangiar' anche il pesce con sapori, ò di Mandole, ò di Nocciole può nella sete concedersi, ma non già con quelli, che, ò di Noci, ò di Pignoli, ò di Pistacchi fussero fatti, perche, tutti questi cagionano sete. gli addobbi semplici fatti senza frigger, ma solo con arrostire il pesce, e poi stufarlo aspersо prima di sugo di Melarancio, e Zucchero non sono punto inferiori di bontà al semplice arrosto in graticola, perche l'arrosto sù gl'ignudi carboni può notabilmente accrescer la necessita di bere per vn cotal vapore, che da' carboni suol riceuere di cattiua qualità; nè loderei l'arrosto nel forno riseccandosi troppo; ma i marinati, e le gelatine con poche spetie non sarebbono in tutto da aborrire, e da questo, che delle conditure hò detto si può facilmente venire in cognitione di quel, che possino oprare i condimenti, e per questo altro non ne soggiungerò. si deuono oltre a'nominati cibi fuggir anche da coloro, ch'alla sete son soggetti, gli altri cibi fritti, e per questo non habbiano molto per amiche le frittelle di qualsiuoglia maniera, che sien composte, ma più di tute si han da fuggire quelle,

le che di herbe amare, di Ceci, e di altre simili misture si fanno, e quelle, che con minor nocumento potranno vsare saranno le fatte di Pomi, di Riso, di herbe non calide, di Zibibo, di Vue passe, & il medesimo si può anche osseruare nell'vso delle Crostate, e delle Torte; ma si tralascino in tutto le focaccette fritte, perche queste assai più che le frittelle possono dar sete. sopra ad ogni cosa chi non vuol'esser molestato dall'arsura della sete deue ritrarsi dal mangiar sù l'vltimo del pasto alcuna cosa salata, ò conseruata con concia, come sariano le Bottarghe, e l'Vliue; nè di minor nocumento saranno le confetture, se non fussero alcuni canditi, come d'Azarole, di Pere, di Mele appie, benche di questi sien per esser migliori i geli di Cotogno, i Torsi di Lattuca, e la Zucca, anzi che puossi liberamente di questi frutti anche freschi vsare, perche gli altri, che secchi si conseruano, se n'eccettuaremo l'Vue passe, & il Zibibo, non son così spesso da prendere, e massime i Fichi. più sicuramente si possono mangiare le Mandole, purche sien monde, e fatte bianche, e poste in acqua fresca, spruzzate poi, gettata via l'acqua, d'acqua rosa, & asperse di Zucchero, la quale auuertenza si vuol'hauer'anche ne' Pignoli, benche non sien da vsare così spesso, per la souerchia-

lor

lor calidezza. per la quale ancora si han da fuggire i Tartufi,& i Carciofi,benche questi sì caldi non sieno, han nondimeno vna naturalezza di prouocar la sete,e massime se son mangiati crudi. Nel bere si ricerca gran cura, percioche s'i vini saranno,ò potenti, ò grossi, ò dolci, ò hauranno alcuna maluaggia qualitá, come quelli,che di Vue son fatti, che nascono in terreni, i quali, ò gli Alumi, ò il Solfo producono,ò se saranno con alcuna cosa simile per mantenergli, ò per ischiarirgli alterati,tutti cagioneranno facilmente sete maggiore. Scelgasi dunque vn vino leggiero, bianco, ò cerasolo, sinceriſſimo, & asciutto, e se lo stomaco non se n'offende, anche acido, ò brusco; si temperi con acqua, che nè di pozzo sia, nè piouana, má di fontana buona, ò di fiume ben purgata, e si beua fresco quanto l'huomo è auuezzo a soffrire. beuasi con vn tal riguardo, che si smorzi sì la sete, che suole doppo il mangiare darci molestia, ma ch'il cibo non habbia per lo souerchio bere ad andar'a nuoto nello stomaco. che se pur queste regole poco giouassero,nè si potesse sfuggire di non hauer sete doppo il mangiare, io non giudico sì graue errore il bere alcuna volta fuor del pasto, che molta stima ne faccia, anzi io credo, che questo in alcune occasioni sia necessario, & vtile,

non

non che senza danno. io sò bene, che taluno vi è, che col bere fra l'vn pasto, e l'altro viene a concuocer meglio, & hò veduto alcuni di questa natura huomini per altro timorosissimi di simil cosa, che nel far la digestione senton sete, e calore notabile, onde abrugiano il cibo, che prendono, e per questo sono stitichi del ventre, e soffrono in ciò ansietà grandissima, i quali da me consegliati a bere qualche poco, passate le tre, ò quattro hore dal mangiare, si son liberati, e dalla sete, e dalla molestia dell'vno, e dell'altro accidente.

Non han bisogno di differente modo di viuere quelli, che dall'amarezza della bocca son soprafatti. è questo per mio giuditio, vna noiosa molestia, non è già malattia pericolosa, ma può bene dimostrarci nello stomaco, e nel fegato ritrouarsi gran copia di collera, la quale, se con lo sregolato modo di viuere, venisse accresciuta, non sarebbe mica a fatto da trascurare; si conuien dunque gouernarsi nella maniera hor hora accennata, ma in questo caso vi è bisogno di alcun medicamento gentile più, ch'in quello. si può per questo prendere auanti il mangiare vn cocchiaro di Agro di Cedro, ò di Limone, ò di Giuleppe acetoso, ò in vece di questi alcuno spicchio di Arancio, come dissi, tenuto per vn pezzo in acqua

fresca,

freſca, & aſperſo poi di Zucchero, e chi non abborriſce gli ſciloppi, potrà con ſuo particulare vtile oltre alli detti prender due, ò tre cocchiari di ſciloppo di Pomi, ò di alcun altro ſimile, ò vn cucchiaio di Zucchero roſato con beuerui ſuſo, ſe lo ſtomaco il comporta, tre, ò quattro once di acqua di Endiuia, ò di Cicoria, ò di Acetoſa, ò di Creſpigno, purche lo ſteſſo ſtomaco non ſia da copia di altri humori impacciato; & altrettanto ancora ſarà vtile il prendere vna orzata fatta con diligentia, cioè, cotta per lungo tẽpo, e con poco Zucchero, anzi più toſto con vn poco di ſugo di Limone, auuertendo però ſempre al vigor dello ſtomaco. ma ſe per auuentura ò lo ſtomaco non può ſenza nocumento vſarla, ò noi ſteſsi, com'auuiene, l'abborriamo, ponghinſi nell'acqua tiepida i ſemi di Mellone mondi, ò ſoli, ò accompagnati con quei di Zucche, di Citroli, ò di Cocomeri, e rinuenuti, che ſaranno, ſe ne caui il latte con acqua roſata, e ſe ne prenda nell'entrare a tauola due cucchiari. Faſſi da alcuni Spetiali vno ſciloppo, ch'in queſto caſo può eſſer di vtilità, & è quello di Agreſta, & vn altro, che ſi fà con vino di Granati, & Aceto, e l'vno, e l'altro può a queſto effetto ſeruire, ve ne ſono anche de gli altri, come il violato, & il roſato, ma eſſendo queſti de'

sudetti al gusto men grati, si tralascino per me da chi si sia; che gli schiui. puossi bene comporne vno, che grato, & vtile più d'ogni altro riesca con sugo di Viole, e di Limone, ma ormai, e di questo, e de gli altri scioppi mi resto di parlare.

Oltre alle cose proposte molto gioueuole suol'essere il torre per vna mez'hora auanti il pranso vn mezzo scodellino di brodo di alcun pesce buono, di quelli spetialmente, che più freddi, & humidi sono, come la Trotta, la Spigola, il Coruo, il Cappone, il Luccio, il Merluzzo, & altri, ma deue esser senza spetie, e senz'altro condimento, e con poco sale. e se ne lo stesso brodo de gli stessi semi, ch'hor hora hò nominato, si disfaranno, sarà di maggiore vtilità. è anche per lo stesso effetto assai a proposito il prendere doppo il pasto vn cucchiaio di conserua di Rose, ò vn pezzetto dello stesso Zucchero rosato sodo, che chiamano in tauola, con beuerui doppo vn sorso d'acqua fresca; anzi che la stessa acqua fresca così doppo il pasto beuuta suole apportar rimedio alla noia di questo accidente.

La terza cosa, ch'io dissi, esser molesta nell'vsar'i cibi di Quaresima, è la ventosità dello stomaco, e del ventre, ch'alle volte anche qualche doglia delle stesse parti suol risuegliare; & in questo caso non conuiene altra

regola,

regola, che quella, che si è insegnata in questo stesso discorso trattãdo di coloro, che lo stomaco debole, e freddo hauer si ritrouano, e di quelli, che di malinconia Hippocondriaca patiscono. può esser bene, che questi generino molte vẽtosità, benche di stomaco gagliardo sieno, onde all'hora possan costoro anche de' cibi più fermi, e che maggior digestione ricercano, seruirsi. sonoui nondimeno alcune cose molto cálde di natura, che communemente per rimedio della ventosità si oprano, le quali per doppio modo più tosto la risuegliano, cioè, ò col risoluere gli humori più grossi nella stessa ventosità, ò col muouere la stessa ventosità mentre di consumarla procurano. anzi, che vna terza maniera ancora vi è, con la quale queste stesse cose ventose riescono, e questa si è, perche riscaldando molto la massa del sangue dentro delle stesse vene, ne viene quasi a bullire, onde assottigliandosene parte meschiata con l'altra parte più grossa, generansi come ampolle ripiene di vento; e per questa ragione si conuiene hauer molto riguardo nell'vso di cotali cibi, come sono le Cipolle, l'Aglio, i Porri, le Scalogne, le Spetie, e massime il Pepe, i Semi, e le Radici, che molto in calore eccedono, i Tartũfi, & altri molti, nell'vso de' quali si suole da molti commetter graue errore, stimando,

che ſieno, come diſsi, rimedij particulari per le ventoſità, oue allo'ncontro maggiore cagionar la ſogliono. ſi deuono dunque le ſudette coſe, e l'altre ad eſſe ſomiglianti vſar'in poca quantità, perche col prenderne aſſai s'incorre in quegli inconuenienti, ch'io di ſopra hò raccontati. ſarà dunque vtile in queſta indiſpoſitione prẽdere auanti il mangiare vn pezzetto di moſtacciuolo Napolitano, ò di quegli, che con ſolo Zucchero, e Cannella ſi ſoglion fare ammaſſati con voua, e poca farina, ò vero due cucchiaij di quel vino, ch'io diſsi chiamarſi Hippocraſſo, ò alcuna Noce condita con ſtecchi di Cannella, e con Garofani, ò alcun'altra coſa poco da queſte differente. Dopo il pranſo ancora ſi può vſare il Coriandro preparato coperto di Zucchero, ò gli Aniſi, ò il Finocchio, ò i Cannellini, e di queſti ſoli, & di poca quantità contentarſi; ancorche non ſarebbe per riuſcir ſe non vtile il prẽdere vna ſcodelletta di brodo di Peſce con alcunna herbuccia odoroſa, ò con quattro grani di Pepe ammaccato, ò con vn poco di Cannella peſta, e s'ad alcuno piaceſſe vn cotal brodo da gli antichi molto celebrato, e chiamato da eſsi *Ius album*, cioè, brodo bianco, egli ſarebbe molto a queſto effetto gioueuole. falſi ſecondo inſegna vn gran Maeſtro dell'Arte, così,

Galen. de alim. fac. l. 3. c. 30.

così, pongonsi i pesci a cuocere con molta copia d'acqua, e poi vi si mette Olio buono a sufficientia, & vn poco di Aneto, e di Porro, e poi ch'i pesci son mezo cotti, vi si mette tanto sale quanto il brodo non diuenga salso, che s'ad alcuno nõ piace l'Aneto, ò il Porro, si lasci stare ò l'vno, ò l'altro, ò tutti due insieme, & in vece di essi vi ponga vn poco di Petrosello, ò alcuna herbuccia odorosa, e volendo potrà aggiungerui vn poco di Zaffarano, ò di Pepe, ò quattro Garofani intieri, che non sarà punto di quello men buono.

Il quarto accidente è famigliare a coloro, che sõ di fegato assai caldo, onde acquistãdo per l'vso de' salumi, e d'altri cibi vsati ne' digiuni, il sangue vna certa acutezza, tramandato dalla natura alle parti esteriori, viene a cagionare vn prurito continuo, che suole prima esser per se stesso molestissimo, e poi aumentandosi la causa di esso suol terminare in rogna, la quale poi di maggior molestia, e di grandissimo tedio, e rincrescimento è cagione. ma a quelli, che di questo accidente patiscono si conuiene apprendersi al conseglio altre volte dato a coloro, ch'allo stemperamento caldo del fegato son soggetti, nè han bisogno di altro particulare auuertimento, bench'io non voglia passar sotto silentio, che alcuni

graui Medici han portato oppinione, che l'vso de' pesci soglia produrre la scabia, & altre malattie simili, onde parrebbe conueniente, di consegliare, che si douessero in questo caso tralasciare. ma l'oppinione di que' tali Maestri non è in tutto vera, perche veramente non tutti i pesci han questo vitio, nè in tutte le maniere vsati; si che si verifica la sententia di costoro in que' pesci, che di cattiua natura sono, e danno nutrimento grosso, e malinconico, & in quelli, che si mangiano fritti, ò conditi con molta varietà di condimenti, e massime con assai Spetie, e con Aceto; per altro il pesce essendo di sua natura freddo, & humido, e dando si buon nutrimento, che non hà eccesso di calore, ò di altra qualità men che lodeuole, può più tosto contemperare il sangue, e rintuzzare l'acutezza di esso, & a questo modo rimediare al prurito, che ci molesta. Due spetie di cibi nondimeno son molto da fuggire, cioè i salumi, & i legumi men buoni, perche dall'vso copioso di questi due cibi suole per lo più hauere principio quell'incendimento, del quale al presente parliamo.

Stitichezza del vétre. L'vltimo accidente dissi esser la stitichezza del ventre, e perche deuo presupporre, che questo proceda solo dalla natura di questi cibi, io non andrò inuestigandone altra

altra ragione, ma dirò ſemplicemente quello, che ſi conuenga fare in queſta neceſsità. ma prima è da auuertire, che la colpa di ciò non proceda dal ſouerchio vſo di alcun cibo particulare, ò da alcun'altro errore commeſſo nella ragion del viuere. perche quanto a i cibi è neceſſario di ſchiuar quelli, che, ò col calore ſoprabondante, ò con la loro natura aſtringente, ò per qualſiuoglia altra maniera poſſono rendere il ventre meno di quel, che ſi conuiene vbidiente, perche, non tralaſciãdogli, ſarebbe ogni altro conſeglio vano. quanto a gli altri errori può auuenire, ch'il non mangiar la ſera ſia alle volte cagione di queſto, & all'hora, ſe ſi teme di maggior male, non ſarà errore il pigliar qualche coſa di più di quello, che l'obligo del digiuno permette, oue con altro argomẽto a queſto rimediar non ſi poſſa, percioche ſarà prima da ſperimentare, ſe i conſegli, e rimedij, che noi appreſſo proporremo, ſien baſtanti, ſenza romper la legge del digiuno, a ſuperar queſto accidente. Può anche auuenire, ch'il mangiar prima vn cibo, ch'vn'altro riſtringa il ventre, onde conuiene alle volte mutar l'ordine de' cibi, percioche ſarà alcuno c'hauendo il ventre di ſua natura freddo, empiendoſi sù'l primo del mangiare d'inſalate di herbe, viene la natura più à raffreddarſi,

& ad impigrirsi nel supplire al suo debito assai viè più di prima: se questi dunque, lasciato il mangiar sù l'entrare alla mensa l'insalate, più tosto mangerà qualche poco di salume accompagnato col pane, sentirà molto meglio stimularsi il ventre ad espurgar gli escrementi necessarij Ma se niuna colpa ritroueremo, ch'ad alcuno de'detti capi appartenga, all'hora si procuri, ch'il ventre torni al suo vffitio cõ vna, ò più delle cose seguenti, le quali più per ragion di cibo, che di medicamẽto habbiano a seruire. Incominciſi dunque il mangiare da que' cibi, li quali, ò col lubricare, ò cõ lo stimulare il ventre ci faccian conseguire quanto per noi si desidera. cõuengono in prima i salumi vsati moderatamẽte; perche si come a questa maniera incitanola natura a sodisfare al suo debito, così presi indiscretamente disseccano il ventre, & abbrugiano il rimanente de' cibi, che si prendono, infiammano il sangue, e gli altri humori, e partoriscono mille altri cattiui effetti. si vsino ancora le minestre di herbe, che mollifichino, ò stimulino, come di Romici, di Bietole, di Broccoli, di Spinaci, di Boragini, di Lupoli, di Lattuca, cõdite ò con olio cõmune buono, ò cõ olio di Mandole dolci freschissimo, e se vi si mescolerãno delle Prugne dolci, ò dell'Vue passe nere, molto più lubricheranno. delle

paste

paſte non ſi mangi ſe non di rado, e ſien ſottili, e ben cotte, & il medeſimo ſi faccia de' legumi, e maſſime di quelli, che più difficili a ſmaltire ſono ſtimati, conforme a quello, che altre volte ne hò detto, benche alcuni ve ne ſieno, che vſati con alcune particolari cõditioni, ſogliono anche a queſto effetto vtili riuſcire, e ſpetialmente i Ceci, e frà eſſi più il bianco, ch'alcuno degli altri. De' peſci molti ne ſono, che a queſto biſogno poſſono ſouuenire, ma deuono eſſer per lo più delle volte leſſi, ò cõditi in guazzetto con olio dolciſſimo, e pochiſſime ſpetie, con Prugne, & Vue paſſe nere, perche tutte l'altre cõditure ſono per queſto fine ſoſpette; pure nõ ſarebbon tanto da biaſmare le marinature, e gli addobbi, e le gelatine dolci, quãto l'iſteſſe marinature, & addobbi, e gelatine forti, e quãto il fritto, ò il paſticcio, ò l'arroſto ne' forni, ò sù' carboni, e minor male di tutti potrebbe arrecare il ſemplice arroſto in graticola, ò nella carta; ma la maggior'vtilità, che ſi caui da queſta ſpetie di cibi, è com'hò detto, nel mangiargli leſſi, e ſon de gli altri più a propoſito la Spigola, il Cefalo, il Coruo, la Tragina, la Trotta, lo Storione, il Gobio, le Telline, la Teſtugine, la Seppia. l'Oſtriche ancora hã virtù di ſciogliere il vẽtre ſecondo la cõmune opinione de' Medici, dell'altre viuande, come delle frit-

Gal. l. 3. de Alim. fac. c. 33. Athen. Deipn. l. 3 cap. 6.

frittelle, delle Torte, delle Crostate non si conuiene esser molto amico, benche anche fra queste vi possa esser'alcuna differenza, secondo la natura delle cose, delle quali son composte; han nondimeno tutte queste di commune, che son composte, ò vestite di pasta, e son fritte, ò nelle Tegghie cucinate, l'vna, e l'altra delle quali cose a conseruare l'vbidienza del ventre è molto contraria. si ricerca in questa necessità di fuggire l'vso del vino rosso austero, ò molto aspro, e come dicono, assai asciutto, di sustantia grosso, e potente, e sia più tosto bianco, sottile, e leggiero, e di sapore trà'l dolce, e l'asciutto mezzano, ò vn poco dolce. nell'vso del pane ancora si hà auuertẽza, ch'egli sia di buon frumento, e fatto di tutta farina, cioè con qualche poco di semola, ben fermentato; non deue esser mangiato caldo, percioche ristringe il ventre, e cagiona sete; ma sia fresco di vn giorno al più; la crosta di fuori, che è più cotta dissecca più, e per questo si vuol mangiar la midolla, ò almeno purgarlo da quella prima crosta, che così meglio si digerirà.

Hipp. l. 2. de Diat. nu. 7.
Hipp. de vict. rat. in acut. nu. 18.

Oltre all'osseruanza delle sudette regole si può anche con alcuna industria procurare il benefitio del ventre, e questo fassi con prender sù'l primo del mangiare de' frutti lubricatiui, che porta la stagione; come le

Pru-

Prugne, i Fichi, le More mature, le Ciriegie, & altri, ò con vſare prima di entrar' a tauola di mangiar due, ò tre cucchiaij di Vue paſſe nere cotte con acqua, ò vino, e con molto Zucchero, ò altrettanto Zibibo dolce cotto al medeſimo modo, ma egli vuol' eſſer di quello più dolce, e groſſo, perche quello, che dolce non è, fà effetto contrario; il che ancora ſi deue auuertire nelle Prugne, che deuono anch'eſſe eſſer molto dolci, ò che noſtrane ſieno, ò foreſtieri, come quelle di Marſiglia. In vece delle coſe nominate ſi può vſare il Mele, prendendone vn cucchiaio nel medeſimo tempo d'entrare a tauola, purche nè la perſona patiſca ſete, ò amarezza di bocca, nè ſia di compleſsione aſſai calda, e ſecca, e di natura abondante di collera, nè ſia ſottopoſta a dolori del ventre, nè, ſe di ſeſſo feminino è, ſia moleſtata da accidenti della matrice, perche in tutti queſti caſi può il Mele apportar maggior nocumento, che vtilità. e perche l'vſo continuo, e di queſto, e d'ogni altra coſa non ſolo apporta ſeco noia, ma fatto troppo famigliare alla natura, perde ogni ſua virtù, fà di meſtiere andar variando hor queſta, hor quella, e ſempre da alcuna incominciare, eſſendo neceſſario à chi di queſta ſtitichezza del ventre patiſce nõ prender mai cibo, che da alcuna

coſa,

cosa, che lo possa ammollire non si principij. e già hò molte volte lodato, e per questo, e per altri effetti il brodo de' pesci, lo-
Dioſc. l. 2. cap. 32. dato anche da grauissimi Autori, sì che, s'alle volte si comincierà il mangiare da esso, facilmente ne conseguiremo quanto desideriamo. si può vsar dunque così semplice con poco sale, & olio, che basti, e s'in vece dell'olio commune di Vliue si oprerà quello di Mandole dolci, cauato massime senza fuoco, meschiandoui vn poco di Zucchero, che chiamano rottame, riuscirà per questo fine migliore. e s'anche il semplice brodo con lo stesso Zucchero si prenderà egli sarà non meno a proposito per lo stesso effetto, ancorche vi sia chi per lubricare lodi molto più il Zucchero rosso colato al peso di vn'oncia, ma egli è troppo stomacheuole, e come io dissi, sarà migliore il Zucchero, che sodo non sia, ma più tosto humido, e grasso. chi ancora nello stesso brodo bulliſſe l'Vue passe dolci, ò alcuno de gli altri frutti di sopra nominati doppiamẽte potrebbe riportarne vtilità; com'ancora l'istesso succederebbe, se nello stesso brodo si cuocessero, ò le Bietole, ò le Malue, ò le Lattuche, ò l'altre herbe, che si disse di sopra esser lubricatiue, perche a questa maniera si farebbe vna minestra, che senza noia, anzi con piacere scioglierebbe il cor-

il corpo, e tanto meglio il farebbe, se prima di ogni altro cibo si mangiasse; ma quando anche nella semplice acqua le sudette herbe si cuocessero con olio buono, & in copia, come già dissi, non riuscirebbe a fatto il disegno vano. Tralascio di dire a questo proposito di molte cose per non far più lungo il discorso di quel, che conuiene; percioche quand'io volessi di ciascuna cosa, ch'a questo effetto può seruire, far mentione, cominciando dal pane, & andando per ordine a dir di ciascun'altro cibo, egli riuscirebbe vn trattato questo troppo lungo. Nondimeno se le cose già dette non basteranno a sodisfare alla nostra intentione, e la persona è forzata di vsare alcun medicamento delicato per liberarsi da questo trauaglio, e dal pericolo ancora, ch'a lungo andare potria partorire, io glie ne proporrò alcuni di quelli, che meno stomacosi sono, e che senza difficultà alcuna, e con sicurezza spesso, e d'ogni tempo possono vsarsi. Si propone dunque da tutti communemente la Sena in molte maniere oprata, ánzi che pochi altri medicamenti vengon per l'ordinario oprati, che dalla Sena per lo più non riceuino la virtù di muouere il ventre: V'è chi nel vino bianco, e buono la pone in infusione per ventiquattro hore, e senz'altro ne prende

vn

vn bicchiere sù'l principio del mangiare, poiche prima haurà preso qualche poco di cibo. altri perche della molta ventosità, ch'ella risueglia, han timore, non bastando loro la calidezza del vino, ò Anasi, ò Finocchio, ò Cannella, ò Zenzero alla stessa infusione aggiungono, e colandolo, doppo il sudetto spatio di tempo, l'oprano. Non mancan di quelli, che per rendere il detto vino più efficace, il fanno doppo l'infusione leggiermẽte bullire, ma il vino a questa maniera perde il suo spirito, benche diuenga più solutiuo. si prepara anche con la stessa Sena l'Aceto, del quale alcuni si seruono per condir l'insalate, ò altri cibi, e fassi alla medesima maniera ch'il vino, ma si lascia sempre bullire, e vi si ricerca maggior quantità di Sena, prendendosi molto minor quantità d'Aceto nell'insalata, che di vino in vna volta beuendo non si fà. ma questo vino, ch'io appresso proporrò credo, che sia per esser men dispiaceuole, e per riuscire non solo grato al gusto, ma vtilissimo per ottenere il fine desiderato, benche non così facilmente possa seruire per persone di bassa fortuna. questo è vn Hipocrasso fatto con la stessa Sena: percioche si pigliano a farlo le spetie, che vi si ricercano, & il Zucchero necessario, e per ogni tre parti di spetie vi si aggiungono due parti

di

di Sena ſcelta, e mondata, e falsi l'Hippocraſſo ſecondo, che l'arte inſegna, il quale certo non sò s'in gentilezza, & in bontà habbia vn medicamento eguale.

Con la ſteſſa Sena preparano anche gli Speciali, ma con l'aggiunta del Polipodio, le Prugne, l'Vue paſſe nere, il Zibibo, e coſe ſimili, ma diuengono tutte poco grate, meno diſpiaceuoli rieſcono, ſe nel vino al modo detto di ſopra preparato, e bullito, e poi colato ſi cuocono le dette Prugne, ò Vue paſſe, e poi di Zucchero ſi ricuoprono, ſpruzzandole di acqua di Cannella diſtillata. Vn noſtro Medico Romano propone vn' elettuario chiamato dal ſuo nome Aleſſandrino, del quale quì molto ſpeſſo ci ſeruiamo per la piaceuolezza, che hà in muouere il ventre; di queſto daſſi vna mez'oncia, ò poco più (bēche alle volte al peſo di vn'oncia, e più ſia neceſſario darne) ò da ſe ſteſſo, ò inuolto in cialda, ò ſtemperato con vino, ò brodo, e ſi prende mez'hora auanti il mangiare. Si può anche in poluere la ſteſſa Sena vſare, ma in tutte le maniere, benche per all'hora ſcioglia il ventre, per l'auuenire lo riſtringe, come fanno anche tutti gli altri medicamenti, che non hanno vn corale humore lubricatiuo, com'hanno le Prugne, l'Vue paſſe nere, la Manna, la Caſſia, & alcuni altri; e per queſta ragione

al

al nostro bisogno fan più a proposito questi vltimi, che gl'e' primi. nondimeno se alcuno volesse prender la detta Sena in poluere, può farla preparar così. Pigli si vna ottaua di Anasi, vn'altra di Coriandri, & vna di Zucchero, e tre di Sena, se ne facci poluere, e se ne prenda con vino buono, ò con brodo al peso di due scrupoli, che sono due terzi di vna ottaua. ò si prenda eguali parte di Cannella, e di Sena, & vna terza parte di Zucchero, ò di Coriandri confetti, e diasene vna dramma per volta al modo sopradetto. ma ad alcuni, che han voluto oprar questa poluere io l'hò talvolta fatta fare in questa maniera. Hò fatto scegliere le foglie di Sena, e spruzzarle con acqua di Cannella stillata ponendole a rasciuttare all'ombra, e rasciutte, che sono state di nuouo hò fatto con la stessa acqua spruzzarle la seconda, e la terza volta, fattane poi poluere, e mescolata con egual parte di Zucchero ne hò dato due terzi di vna dramma intiera senza, che apportasse ventosità, ò dolori di ventre, come spesso suol fare. ma come di già hò detto la Sena dissecca, onde se alcuno hà di questo timore, potrà con alcun brodo de' nominati di sopra stemperare vn'oncia di Manna, ò mangiarla da per se, e masticarne appresso vn poco di Anasi, ò Cannella, ò mescolarla col

brodo,

brodo, se beuendo la prenderà, che senza molto stomacarsi haurà campo di ottener' il suo fine. ma riesce la Manna ancora ventosa, e molto contraria a chi di que' mali patisce, ch'i Medici Hippochondriaci chiamano, & alle donne, ch'a gli stessi mali, & a quelli della matrice son soggette. E più grato assai della Manna il Tartaro, ò gromma di vino col suo sapore acidetto, ma non è men della Manna, e della Sena ventosa. se ne prende al peso d'vna dramma, ò anche meza di più con alcuna cosa, che possa rompere la ventosità, si come nella Sena fassi. Io hò alcuna volta fatto lauare il Tartaro con acqua, oue sia bullita prima la Sena con alcuna portione di Canella, ò d'Anasi, e così fattolo più lubricatiuo, perche a dirne il vero per se stesso molto pigro a muouere l'esperimentiamo. ma questo medicamento, che segue, è assai grato, & efficace. Prendasi mez'oncia di Sena buona, e s'infonda in quattro once di acqua di Cannella, ò in tanta quantità, che tutta la ricopra; vi si lasci lo spatio d'vn giorno intiero, e poi per vn panno di lino premutala, si getti via, e nell'acqua se n'infonda la seconda volta vn'altra mez'oncia; fassi anche la terza volta allo stesso modo, e poi si pigli vn'oncia di Tartaro bianco, e si spruzzi di quest'acqua lasciandolo rasciugare

all'ombra (benche rasciugato al sole diuerrebbe più biãco, ma più inutile) e fassi così finche il Tartaro si habbia tutta la sudetta acqua, ò almeno la maggior parte succhiato; di questo Tartaro così preparato si può prender due scrupoli, ò vna dramma senza molestia alcuna, riuscendo al gusto ancora non dispiaceuole, benche allo stesso effetto possa seruire la stessa acqua di Cannella a questa maniera alterata.

Non mancano oltre alle sudetta altre cose per prouocare il benefitio del ventre; fassi vna conserua di Rose incarnate colte su'l mattino cõ la rugiada, della quale nel voler porsi à mensa si piglia al peso d'vn'oncia, e riesce per l'effetto, del qual si ragiona, profitteuole, e questa comuerrà molto più della Manna alle complessioni, che molto calde sono, & abondano di molta collera; non lodarei già due altre conserue, l'vna delle quali fassi di quelle Rose bianche, che chiamano damaschine, e l'altra di fiori di Persico, quella per esser troppo ventosa, questa per esser molto spiaceuole; ma pure se alcuno di quella volesse vsare, dopo hauerla presa mastichi de gli Anasi, ò della Cannella, ò più tosto prenda vn cocchiaro della stessa acqua di Cannella distillata; e poi, che delle Rose parliamo, non è da tralasciare anche di ricordare lo sciloppo rosato,

che

che chiamano ſolutiuo paſſato, ò fatto con arte diuenir chiaro, & aromatizato con acqua di Cannella, il quale a queſta maniera non rieſce già noioſo in prenderlo, e ſe ne può ritrarre l'vtile, che ſi vuole, ſe due, ò tre cucchiaij alla medeſima hora del pranſo ſe ne piglieranno; ouero tanta quantità, che ſia al peſo di vna oncia. Nè la Viola pauonazza, benche più debole ſia, è priua affatto della ſteſſa virtù, perche ſe del ſuo ſemplice ſciloppo, ò della conſerua ſi vſerà nell'hora del mangiare, egli ſe ne vedrà l'effetto, che ſi brama; ma queſto molto meglio ſuccedera, ſe lo ſciloppo ſarà fatto con replicate infuſioni, per le quali egli diuiene ſolutiuo, il quale ſarà tutto l'anno buono, ma quel ſemplice con la conſerua quanto più vecchio ſarà, tanto ancora ſarà meno efficace. che ſe alcuno voleſſe render'il ſemplice più vigoroſo sì il potrebbe facilmente fare pigliando la ſemplice infuſione, & infondendoui per qualche ſpatio di tempo della Sena, e facendouela poi bullire con vn poco di Cannella, ò di Anaſi, con la quale infuſione poi colata, che fuſſe ſi potria comporre lo ſciloppo, che non riuſcirebbe a fatto ſtomacoſo. nella ſteſſa infuſione di Vidhq) & in quella anche di Roſe ſi poſſono oliacere i ſemi di Cartamo, con gli ſteſsi Anaſi, ò

semi di Finocchio, e di questa bollitura si può far lo sciloppo aromatizato con alcuna cosa, che più grato al gusto il possa vendere, perche anche a questa maniera solueresse leggermente il ventre. Ma con lo sciloppo rosato, che chiamano aureo per non esser'al gusto ingrato si possono confettare le Prugne damaschine dolci, le quali a questa maniera confettate potrebbono con piacevolezza supplire a quanto desideriamo. ma si posson'ancora col medesimo sciloppo confettare le Mele appie, ò altri frutti cordiali nella maniera, che segue. Si prendino quei frutti, che si vuole, e si mondino diligentemente dalla scorza, e si faccino bollire in quantità, che basti di detto sciloppo rosato, leuandogli a suo tempo dal detto sciloppo, e poi con lo stesso sciloppo confettandoli secondo viene insegnato dall'arte; ma sarà di molto vtile passare i detti frutti così conditi con vno stecco di Cãnella, ò con vn Garosano intiero. perche a questa maniera sieno meglio abbracciati dallo stomaco, e non producchino ventosità nel muouere il ventre; ò non ponendoui la Cannella, ò i Garosani intieri, si potranno all'hora, che si vogliono vsare spolueriżare di Cannella pesta. Non è dissimile il modo seguente da quel di sopra di preparare le prugne, ò altri frutti per lo

stesso

ſteſſo effetto, le quali per mio parere non a fatto diſpiaceuoli diuerranno tuttauolta, che con la debita diligẽza ſi facciano, e mi aſſicuro, che per perſone di miglior fortuna ſaranno molto accette. Prendaſi vn'oncia di Sena di Leuante ſcelta, e mondata, tre ſoli grani di Diagridio, e due ottaue, e mezza di Cannella peſta groſſamente, ſi ponga ogni coſa in infuſione in acqua chiariſſima per ventiquattro hore. ſi bulli poi à fuoco lento finche cali la terza parte dell'acqua. coliſi con diligenza più volte per vna manica finche l'acqua diuenga più chiara, che ſia poſsibile. entro a queſt'acqua ſi disfaccia del Zucchero quanto ſi può con due grani di muſchio a ſuo tempo, ſi cuoci a baſtanza, & in queſto Zucchero ſi confettino le Prugne, ò gli altri frutti, come ſi vſa. Fanno queſte Prugne alcuni Artefici col ſolo Diagridio, ma ſono a mio parere, vn poco ſoſpette per queſto fine. Sono alcuni, che vſano di prendere vn poco di fiore di Caſſia, ò in bocconi, ò cauandolo da' ſuoi ripoſtigli con la punta del coltello, e mangiandolo. queſto medicamento ancora ò nell'vna, ò nell'altra maniera preſo muoue ſenza faſtidio, ma ricerca anch'eſſo appreſſo alcuna coſa, che riſolua la ventoſità, come di molti altri ſi è detto. Ma non voglio tralaſciare quì vn nobile medicamento in-

segnatoci da vn dottissimo, e celebratissimo Medico del secolo passato, e riferito da esso in vna sua opera con le parole seguenti, chiamandolo medicamento Regio. Si dissolue la Manna in acqua di Borragine in maniera ch'ella sia chiara, si destilla poi per bagno Maria, come dicono, e diuiene purissima, e candidissima, e conseruasi per oprarla: dassene alla quantità di vn'oncia fino a due subito auanti la cena, ò la mattina per sei hore auanti il pranso. Ma se l'Acque destillate conseruano veramente la virtù di soluere il ventre, haueremo vn larghissimo campo da ritrouare de' medicamenti, che senza dispiacere alcuno potranno con facilità far l'istesso, e sarebbe cosa degna di signori grandi l'esperimentarlo. Primieramente l'infusioni solutiue, e di Rose, e di viole destillate, ponendo nel lambicco alcun grano di Muschio, renderebbono vn acqua, che gratissima saria, e muouerebbe con delicatezza. ma forsi la virtù solutiua dell'vno, e dell'altro di questi medicamenti non passerebbe sì facilmẽte per destillatione. io l'haurei certo prima di scriuerlo volentieri esperimentato, ma chi doueua, & haueua promesso in questo seruirmi, hà prolungato tanto il farlo, ch'ancora nõ ne è venuto a fine. Con maggior certezza potrà far l'effetto la Sena, se

Card. de sanit. tuẽda lib. 1. cap. 48.

noi

noi fattone vn decotto benissimo preparato, porremo doppo a destillare lo stesso decotto. Vna volta ch'io l'oprai riuscì vn poco debole, credo per la poca quantità di Sena, percioche presa vna sola oncia di Sena scelta, & tre dramme di Anasi fecila bullire in due libre, e mezza di acqua di Cicoria, finche scemasse la terza parte, e poi fecila destillare; ne diedi al peso di due once, ma non puote far gran cosa, percioche mosse solo per vna volta mediocremente; poteuasi darne maggior quantità, ma forsi riuscirebbe meglio il fare il decotto più gagliardo con raddoppiar la quantità della Sena, e de gli Anasi. ma quest'acqua, che segue sarebbe più grata assai, e muouerebbe sufficientemente senza noia. Togliasi vn oncia di Sena di Leuante, e si bulli in tre libre di acqua di Boragine, finche cali la terza parte, si coli con diligentia, & in quest'acqua si disfaccino tre once di buonissima Manna, aggiungendoui vn pugno di cime di Cedro, si destilli ogni cosa a bagno Maria, con porre nel lambicco vno, ò due grani di Muschio, e se si vorrà anche la detta acqua render più grata, nel prenderla vi si potrà disfare vn poco di Zucchero fino. Alla medesima maniera se ne possono far di molte, le quali non è necessario ad vna ad vna qui insegnare, purche secon-

do ci promette quell'Autore possino far l'effetto, che si desidera, ancorch'io di alcune non dubiti punto, che fare non lo possino. Per fine io darò vn'auuertimento, cioè, che si come auuiene ne' cibi, ch'vno più, ch'vn'altro suol lubricare a questi il ventre, & a quelli più tosto restringerlo, e taluno v'è, a cui alcuni particulari cibi lo sciogliono, i quali communemente sogliono disseccarlo, il medesimo suole esperimentarsi ne' medicamenti, perche veggiamo alcune nature, alle quali l'istessa Sena, e lo stesso Polipodio ferma la lubricità del corpo, non che la muoua, onde ciascuno in questi bisogni deue molto ben'auuertire, con quali cibi, e con quali medicamenti meglio si ritroui, & a quelli deue attenersi, lasciato a fatto l'vso di tutti gli altri.

IL FINE.

IN-

INDICE

delle cose più notabili.

A

Accidenti, che soglion cagionare i cibi di Quaresima. 232.
Aceto contrario alla vista. 202.
Aceto, e sue qualità. 109.
Aceto inimico del petto. 204.
Aceto inimicissimo de' Nerui. 199.
Aceto inimico delle Donne. 109.
Aceto solutiuo per lubricare il ventre. 254.
Acque destillate per soluere il ventre. 262. e seq.
Addobbi, e loro qualità. 116.
Affetti vterini qual vitto richiedino nella Quaresima. 226.
Agliata, e sue virtù. 169.
Aglio nuoce alla vista. 201.
Agnolini spetie di paste. 99.
Agone pesce. 134.
Agrumi, e loro qualità. 110.
Agucchia pesce. 129.
Alice. 106.
Alice salata migliore frà i salumi. 76.
Allattata di semi di Mellone in minestre. 98.
Amarezza di bocca cagionata dà cibi di Quaresima, come si rimedij. 240.

Amido in mineſtra. 98.
Anguilla non hà la carne friabile. 105. *ſua natura.* 139.
Anguilla inimica de' Nerui. 200.
Anguilla ſalata. 79.
Aringa. 78.
Arroſto in graticola, e ſue qualità. 112.
Arroſto ne' forni. 113.
Arroſto nella carta. 113.
Arroſto nello ſpido. 112.
Arroſto sù' carboni. 113.
Arzilla. 103.
Aſma qual vitto ricerchi nella Quareſima. 208.

B

Barbo peſce. 135.
Bere fuor di paſto quando ſi poſſa. 239.
Biancomangiare. 90.
Biſcotti Piſani. 70.
Bottarga. 79.
Bragiole di peſce. 121.
Broccoli. 85.
Brodetto di Pignoli. 98.
Brodo bianco de gli Antichi. 244.
Brodo de' peſci vtile a lubricare il ventre. 252.

C

Calamaro peſce. 154.
Canditi. 178.
Cane peſce. 151.
Cappari. 174.

Cappone pesce. 133.
Carcioso. 175.
Cardi. 176.
Carni quanto sieno da suggire per cibo. 44.
Carpionato conditura. 116.
Carpioni. 134.
Castagne. 170.
Cauiale. 78.
Cauolo bianco. 84.
Cauolo Bolognese. 84.
Cauolo Cappuccio. 85.
Cauolo, e sue virtù. 84. *nociuo alla vista.* 201.
Cauolo Fiore. 85.
Cauolo Nero, e crespo. 85.
Cauolo quanto sia vitioso. 22. *cucinato col pesce.* 83.
Cauolo Torsuto. 85.
Ceci, e loro spetie. 88. *lubricano il ventre.* 249.
Cedro mangiato di notte cagiona strauolgimento d'occhi. 67.
Cefalo. 143. *inimico de' Nerui.* 200.
Cena è nociua. 36.
Cibi men buoni con quali regole deuono vsarsi. 65.
Cibi Quaresimali quanto sieno nociui. 20. *e seq. risuegliano la lussuria.* 31. *nutriscono poco, ma lasciano i loro escrementi nelle prime vie.* 34.

Cicerchia. 92.
Cicorie quanti vitij habbiano. 22.
Cipolla vtile alla vista. 202.
Coda de pesci, e sua qualità. 104.
Coletione perche si faccia la mattina. 63.
Cõplessioni calde, & humide, e lor vitto nella Quaresima. 188.
Complessioni calde, e secche, e lor vitto nella Quaresima. 185.
Complessioni fredde, & humide, e lor vitto nella Quaresima. 186.
Complessioni fredde, e secche, e lor vitto nella Quaresima. 189.
Cõditi, che si pigliano sù'l primo del pasto. 67.
Conditure fatte con cuocere più volte il pesce dannose. 115.
Confetture, e loro spetie. 178.
Coruo pesce. 145.
Cose grate allo stomaco non per questo si digeriscono facilmente. 67.
Crostate, e loro spetie. 164.

D

Datteri. 173.
Debito matrimoniale perche scusi dal digiuno. 8.
Dentale. 129.
Destillationi del capo, e loro differenze, e qual vitto ricerchino nella Quaresima. 203.
Digiuno à qual fine instituito. 7, *tre qualità, che ricerca.* 8.

Dolori

Dolori di Testa, e loro spetie, e quale vitto ricerchino nella Quaresima. 193. seqq.
Donne, e loro infirmità, e qual vitto ricerchino nella Quaresima. 225.

E

ENdiuia. 86.
Errori, che si commetono nel vitto della Quaresima. 50. e seq.

F

FAgiuoli. 93. nocciono alla vista. 202.
Fanciulli fino à i venti anni perche sieno scusati dal digiuno. 10.
Farro commune. 89.
Farro di Grano. 89.
Farro di Orzo, 89.
Farro vero. 88.
Fatica scusa dal digiuno. 13.
Fatica di due spetie. 226. corporale qual vitto ricerchi nella Quaresima. 227. nel rendere il debito matrimoniale, che ricerchi nel vitto Quaresimale. 229. dell' Animo qual vitto ricerchi nella Quaresima. 231.
Faue .49. fanno le Donne sterili. 95. nocciono alla vista. 202.
Fegato de' Pesci. 125.
Focacette. 163.
Fichi secchi, e loro qua'ità. 171.
Finocchietti. 85.
Frauolino. 128.
Friabile che cosa si d ca. 105. può essere una cosa

cosa molle, come anche una dura. 106.
Fonghi. 176.
Fonghi di sasso. 177.
Fonghi salati. 81.
Frittelle, e loro spetie. 161. *e seqq.*
Fritto, e sue qualità. 114.
Frittura grossa. 128.
Frittura minuta. 127.
Frutti quanto sieno dannosi. 26.
Frutti, e loro spezie. 165.

G

Gambarelli. 155.
Gambari. 155.
Garo, che cosa fusse appresso gli Antichi. 115.
Garofano frà gli Aromati offende i polmoni. 206.
Gelatine, e loro spetie. 118.
Giouanetti come debbano gouernarsi nella Quaresima. 182.
Gnocchi. 99.
Gobbi spetie di Cardo. 176.
Granchio. 155.
Granci teneri. 156.
Grasso de' pesci. 105. *inimicissimo dello stomaco.* 213.
Guazzetti. 121.

H

Herbe quanto male nutrischino. 21. *come diuenghino meno vitiose.* 39. *non si deuono vsare in gran quantità, massime*

in principio del paſto, e crude. 60. quali ſieno le migliori. 72.
Hippocraſſo. 20. come ſi facci ſolutiuo. 254.

I

INfirmità quando ſcuſi dal digiuno. 15.
Inſalate, e loro ſpetie. 70. per qual fine ſi vſino. 71. amare. 73.
Interiora di peſci. 105.
Iozza. 108.
Ius album de gli Antichi. 244.

L

LAccia. 157.
Lampreda. 129. e di mare, e di fiume. 131.
Laſagne. 99. à vento. 102.
Laſca. 127.
Lattarini. 127.
Latte de' peſci. 125.
Lattuca quanto ſia nociua. 21. cotta riſueglia vn male chiamato Cholera. 87. inimica del petto. 204. nuoce alla viſta. 201. nuoce allo ſputo del ſangue. 209.
Lebra quanto ſia contagioſa. 24.
Leccia. 151.
Legumi quanto ſieno da biaſimare. 25. come ſieno men nociue, e loro virtù. 41. ſi deuono cuocere con la pignatta ben turata. 87.
Lenie, e ſuoi vitij. 91. quale ſia la migliore. 92. nuoce alla viſta. 202.
Leoni peſci. 155.
Leſſatura del peſce, e ſue qualità. 114.

Lin-

Linguatta. 153.
Locuſte. 155.
Luccio. 138.
Lucerna peſce. 132.
Lucomori popoli come viuino alcuni meſi immerſi nel ſonno ſenza cibarſi. 18.
Lumache. 160.
Lupoli. 85.

M

Maccarello. 132.
Maccheroni. 99.
Malinconia Hippocondriaca, e ſuo vitto nella Quareſima. 219. *e ſeq.*
Mandolato. 98.
Mandole. 167.
Mandole bruſtolate. 167.
Mangiar la ſera ſe ſia lecito ne' digiuui, tralaſciando il pranſo la mattina. 62.
Manna per lubricar'il ventre. 257. *deſtillata.* 262.
Marinatura, e ſue ſpetie. 117.
Martino peſce. 152.
Marzapane. 69.
Mele in che coſa ſia migliore, eh'il Zucchero. 68. *perche noccia alle Donne.* 110.
Mele nocciono a' Nerui. 200.
Merluzzo. 151.
Merluzzo ſalato. 77.
Meſcolanze. 73.
Miglio. 95.

Mille-

Millefanti. 99.
Mineſtre, e loro ſpetie. 82. *di pane.* 96. *di paſta.* 99.
Molù. 77.
Moſciammà. 79.
Moſtaccinoli. 69.
Murena. 149.

N

NErui infermi qual vitto ricerchino nella Quareſima. 198.
Nocciole. 169.
Noce moſcata offende i polmoni. 206.
Noci. 168. *mangiate copioſamente cagionano Paraliſia della lingua.* 200.

O

OCchiatella. 152. *inimica de' nerui.* 200.
Olio nuoce al petto, & alla Teſta. 205. *quanto ſia dannoſo.* 29. 108. *di Mandole dolci.* 108. *di Pignoli, e Piſtacchi.* 109.
Ombrina. 146.
Orata. 142.
Orſi, Taſſi, Ghiri, Volpi, & altri animali viuono ſenza cibo per alcuni meſi. 18.
Oſtriche. 157. *amiche dello ſtomaco.* 212. *lubricano il ventre.* 249. *naſcono delle lordure delle Naui.* 158.
Oſtriche ſalate. 80.

P

PAlamide. 150.
Palombo peſce. 151.

Pan-

Pancia de' pesci. 104.
Pane per uso di habitare il ventre. 205.
Panico. 95.
Pappagallo pesce. 141.
Paste, e loro spetie. 99. *mangiati con Noci, è Mandole.* 100. *condite con olio, e spetie, e rasciuttate ne' tegami.* 101. *con l'Agliata.* 102.
Pasticci. 120.
Pastinaca pesce. 152.
Pasto non si deue cominciare da herbe, ò da altri cibi cattiui. 64.
Pere secche. 173.
Persico pesce. 134.
Pesce cagiona sete, e perche. 232. *non vuol'hauer la carne viscosa.* 105. *mangiato freddo è piggiore.* 116. *secondo alcuni produce la scabia, e se ciò sia vero.* 246.
Pesche. 173.
Pesci con scaglia, ò senza. 103. *di stagni, e paludi.* 103. *Pesci grossi.* 104.
Pesci in foglia. 80.
Pesci quali danni apportino. 27. *quanto a torto sieno biasmati.* 42. *in qual modo presi sieno migliori, ò piggiori.* 103. *e seq. deuono esser mangiati freschi.* 103. *differenza delle loro parti.* 104.
Pesci di crosta non han la carne sana. 107.
Pesci salati non si deuono vsare se non per medicamento. 24.

Pesci sfumati. 80.
Pignoli. 167.
Pinocchiato. 69.
Piselli. 93.
Pistacchi. 166.
Pistacchiato. 69.
Polpette di pesci. 121.
Polpo. 154.
Pomi dolci contrarij alla vista. 202.
Porcacchia nociua alla vista. 201.
Porcellette. 149.
Porro nociuo alla vista. 202.
Prataruoli Fonghi. 103.
Prugniuoli secchi. 81. *freschi.* 177.
Prugne candite pre soluere il ventre. 260.
Prurita cagionato da' cibi di Quaresima come si debba rimediare. 245.

Q

QVaresima a qual fine sia stata instituita. 2. *oppositioni fatte contro il digiuno d' essa.* 13. *risposta alle dette oppositioni.* 32.
Quaresimali cibi. vedi Cibi Quaresimali.

R

RAdiche aperitiue. 74. *di Bietole rosse.* 74.
Raia. 152.
Ranocchie. 159.
Regina pesce nuouo. 145.
Ripienezza souerchia di cibi a quali segni si conosca. 58.

Rimedij per lubricare il ventre. 251. *e ſeqq.*
Riſo. 89.
Roſe damaſchine in conſerua per ſoluere il ventre. 158.
Roſe incarnate per ſoluere il ventre. 256.
Rombo. 152.

S

SAle. 111.
Salmone. 79. *e* 145.
Salpa. 141.
Salumi quanti mali cagionino. 23. *come ſieno meno nociui.* 40. *loro vtilità.* 74. *da chi ſieno da fuggire.* 75. *ſe ſi deuon molto cuocere.* 75. *ſe ſi deuino diſſalare.* 76. *loro ſpetie.* 76. *e ſeqq.*
Sano, chi ſi chiami. 10. *non ſi deue ſottoporre a legge alcuna di viuere.* 56.
Sanpietro peſce. 153.
Sapori co' peſci. 118.
Saraeca. 78.
Sarda. 125.
Sarda di ſperone. 126.
Sardella. 126.
Sardina. 126.
Sardone. 126.
Scaglia ſegno di bontà nel peſce. 106.
Schiena de' peſci. 124.
Schiacciate. 163.
Schinale. 79.
Scorſano. 142.

Scorfanello. 142.
Sena medicamento commune per lubricare il ventre. 253. *e seqq. destillata.* 263.
Sena in poluere. 255. *e seqq.*
Sena preparata in altre maniere. 257.
Seppia. 154.
Sete cagionata da' cibi di Quaresima, e perche. 232. *quali danni possa apportare.* 234. *qual vitto ricerchi.* 234.
Sorbe secche. 173.
Sorra. 77.
Spada pesce. 151.
Sparaci. 86.
Spetie. 111.
Spigola. 144.
Spinaruoli fonghi. 177.
Sputo di sangue qual vitto ricerchi nella Quaresima. 208.
Squaro. 136.
Stitichezza del ventre nell'vso de' cibi Quaresimali, e suoi rimedij. 246. *e seqq.*
Stomaco caldo qual vitto ricerchi nella Quaresima. 215.
Stomaco debole, e suo vitto di Quaresima. 210.
Storione. 148.

T

Tagliolini. 99.
Tarantello. 77.
Tartaruga. 159.

Tartufi

Tartufi. 176.
Telline. 157.
Temere pesce. 134.
Testa de' pesci. 104.
Tinca. 134.
Tonnina. 77.
Tonno. 149.
Torte, e loro spetie 164.
Tragina pesce. 145.
Triglia. 131. *grossa più dura a digerire, che la picciola.* 104. *nociua nel mal. caduco.* 200.
Trotta. 134. *non è amica dello stomaco.* 112. *nè de' vecchi secondo alcuni moderni.* 136.

V

VArietà di cibi dannosa. 59.
Vdito debole, se suo vitto nella Quaresima. 203.
Vecchi come si debbano gouernar nella Quaresima. 183. *perche scusati dal digiuno.* 11.
Ventosità dello stomaco, e del ventre come si può rimediare nella Quaresima. 242. *in tre modi si può generare.* 243. *come si generi da alcune cose caldissime.* 243.
Ventricolo de' pesci. 120.
Vermicelli. 99.
Vertigini qual vitto ricerchino nella Quaresima. 197.
Vino perche non sia interdetto ne' digiuni. 8. *temuto nelle malatie de' nerui.* 201.

Vino con Sena per lubricar'il Ventre. 253. e *seq.*
Viscere stemperate qual vitto ricerchino nella Quaresima. 217.
Vista debole, e suo vitto nella Quaresima. 201.
Vitto Quaresimale secondo alcuni Heretici dannoso per li corpi, e per gli animi. 29.
Viue. 173. *inimiche del petto,* 207. *mature, e nere nociue alla vista.* 202.
Vntumi, e danni ch'apportano. 108.
Voua di pesci. 125.
Vrina, e mali ad essa appartenenti qual vitto ricerchino nella Quaresima. 226.
Vso quanto sia difficile a mutare. 19.
Vua fresca appesa. 172.
Vue passe di Leuante. 171.
Vue passe rosse. 171.
Vue secche. 171.

Z

Zaffrano amico delle parti Spirituali. 206.
Zibibo. 174.
Zuccbero, e sue qualità. 110.

BIBLIOTECA NAZ
ROMA
VITTORIO EMANUELE

A I LETTORI.

SOno trascorsi molti errori nello stampar questo libretto, e particularmente nelle margini, i quali tutti habbiamo tralasciati senza altra emenda, e solo ne habbiamo quì appresso notati di molti alcuni scorsi per entro l'opera, sperando, che la vostra benignità per se stessa emenderà gli altri, non facendoci indegni di scusa.

BIBLIOTECA NAZ. ROMA VITTORIO EMANUELE

		Err.	Corr.
car.	27 16	esſi.	eſſe
	50 12	ritrarne.	ritrarre.
	57 21	Attratte.	attratta
		abbracciato	abbracciata
		conuertito	conuertita
	58 19	pegrifia	pigritia
	64 21	eſſo	eſſe
	71 6	voluntiere	volentieri.
	73 2	le ſuole	gli ſuole
	74 10	appo da molti.	appo molti
	85 29	queſti	quelli.
	91 19	l'eſſerſi	l'eſſer si
	108 16	toglie	togliono.
	113 21	ſiano	ſieno.
	125 21	dolci	dolce.
	135 22	quelle	quella
	136 20	interiore	interiora
	176	& altroue Fungi	Fonghi
	220 5	diſtoglieli	diſtoglierli
	221 22	patiſcano.	patiſcono

REST. LIBRO ANTICO
Cav. Giovanni D' Giacomo
Tel. 71650 - PESCARA

Digitized by Google